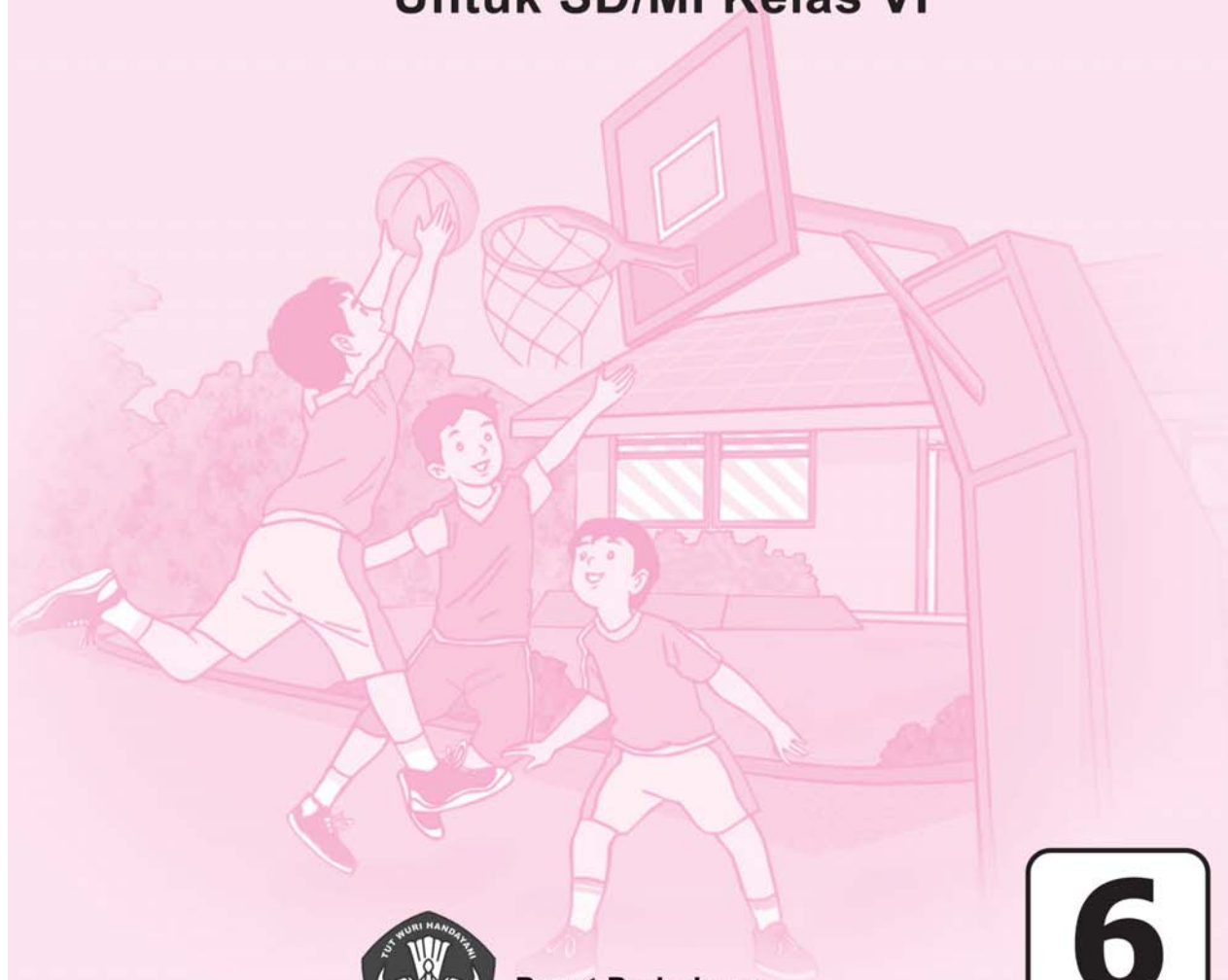
• Juari • Wagino • Sukiri

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas VI

6

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas VI

Penyusun : Juari
Wagino
Penelaah : Sukiri
Editor : Sri Somaaji
Design Cover : Rahmadi
Setting/Lay Out : Verawati

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

372.8
JUA JUARI
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Juari, Wagino, Sukiri; editor, Sri Somaaji.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 146 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 136
Indeks
Untuk SD/MI kelas VI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-094-8 (jil. 6j)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Wagino III. Sukiri IV. Sri Somaaji

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas selesainya penulisan buku pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VI SD dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan dan menerbitkan buku ini.

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini disusun untuk memberikan pemahaman tentang cara berolahraga yang benar dan membiasakan pola hidup sehat. Materi dalam buku ini terdiri atas 12 bab. Bab 1–5 dibahas dalam semester satu, sedangkan bab 6–12 dibahas dalam semester dua. Melalui buku ini kalian akan diajak melakukan berbagai aktivitas, seperti permainan dan olahraga, kebugaran jasmani, senam, renang, aktivitas di luar kelas dan budaya hidup sehat.

Materi dikemas dengan ringkas namun menarik. Dilengkapi dengan gambar-gambar yang mendukung pembelajaran, sehingga kalian dapat dengan mudah mempraktikkannya. Penyajian buku ini menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif sehingga lebih mudah memahaminya.

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas VI SD ini menggunakan cara pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek belajar. Dengan pendekatan ini diharapkan kompetensi-kompetensi yang diharapkan dapat dicapai dengan baik. Guru berperan sebagai pembimbing dan sebagai fasilitator dalam pembelajaran.

Namun demikian, kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, segala bentuk kritik dan saran kami nantikan demi perbaikan buku ini di masa yang akan datang.

Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi dunia pendidikan khususnya dan kepada masyarakat pencinta buku pada umumnya.

Selamat belajar.

Jakarta, Februari 2009

Penyusun

Daftar Isi

Pendahuluan

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) ini berisi materi-materi pelajaran olahraga dan kesehatan yang disesuaikan dengan pola perkembangan dan belajar gerak anak. Buku ini disusun dengan bahasa yang sederhana dan komunikatif sehingga mudah dipahami. Selain itu juga disesuaikan dengan perkembangan kualitas fisik dan psikis anak.

Materi dalam buku ini mencakup:

1. Permainan dan olahraga
2. Kebugaran jasmani
3. Senam lantai
4. Senam ritmik
5. Aktivitas air
6. Aktivitas luar sekolah
7. Budaya hidup sehat

Materi dalam buku ini dikemas secara ringkas, padat, dan sistematis yang diolah dari berbagai sumber. Dengan demikian, para siswa dapat memperoleh intisari materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara menyeluruh.

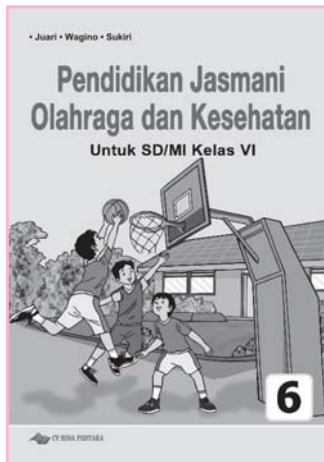
Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini disusun dengan tujuan sebagai berikut:

1. Menjadi salah satu sumber belajar.
2. Memberi contoh teknik-teknik dasar permainan dan olahraga yang benar.
3. Sebagai acuan untuk latihan dasar kebugaran jasmani.
4. Membuka wawasan baru melalui materi yang tersaji.
5. Sebagai media latihan pengamatan permainan olahraga dan kesehatan.

Selain itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani; keterampilan gerak; keterampilan berpikir kritis; keterampilan sosial; stabilitas emosional; aspek pola hidup sehat; serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis.

Diharapkan buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini dapat memberi pemahaman bagi peserta didik tentang permainan olahraga dan kesehatan. Selain itu, juga peserta didik dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Sebelum menggunakan buku ini, kalian sebaiknya tahu bagian-bagian yang terdapat dalam buku ini. Selain itu, ikuti petunjuk penggunaannya. Berikut ini bagian-bagian yang terdapat dalam buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Bagian-bagian Buku

Kata Pengantar

Berisi ungkapan rasa syukur dan harapan penyusun dalam menyusun buku.

Daftar Isi

Berisi semua komponen dalam sebuah buku.

Pendahuluan

Berisi materi-materi yang akan dipelajari dalam buku, tujuan penyusunan buku, dan bagian-bagian buku.

Daftar Pustaka

Sebagai bahan rujukan dalam penulisan buku.

Glosarium

Berisi istilah-istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti istilah tersebut yang disusun secara alfabetis.

Indeks

Untuk menemukan informasi dengan cepat tanpa membaca seluruh isi buku.

Lampiran

Merupakan kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung buku.

Bab

Berisi pokok bahasan yang dipelajari, yang terdiri atas beberapa subbab.

Kata-kata Kunci

Berupa kata-kata penting yang ada dalam setiap bab.

Pembangkit Motivasi

Untuk membangkitkan motivasi peserta didik dalam mempelajari materi yang akan diajarkan.

Gambar

Untuk memudahkan peserta didik memahami materi tersebut.

Tujuan

Merupakan hasil yang akan dicapai dengan mempelajari bab tersebut.

Subbab

Berisi bagian-bagian dari bab.

Tugas

Sebagai media penguji pemahaman materi yang telah dipelajari.

Rangkuman

Berisi ringkasan materi yang dibahas, yang dapat membantu peserta didik mengingat materi.

Refleksi

Sebagai ajang penilaian diri sendiri sejauh mana memahami materi dalam setiap bab.

Latihan

Untuk mengevaluasi peserta didik dalam memahami materi setiap bab.

Bab 1 Permainan dan Olahraga

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- melempar bola
- menangkap bola
- memukul bola
- berlari ke base
- menendang bola
- mengontrol bola
- menyundul bola
- menggiring bola
- sprint
- lompat jauh
- lempar lembing

Tahukah kalian permainan rounders, permainan sepak bola, dan olahraga atletik? Semua permainan dan olahraga tersebut sangat bermanfaat bagi tubuh, tidak hanya itu ketiganya dapat melatih kita bekerja sama, memiliki sportivitas, percaya diri, dan memiliki kejujuran. Apakah kalian ingin memiliki tubuh yang sehat tersebut? Agar kita memiliki tubuh yang sehat dan sikap yang baik tersebut, mari mempelajari teknik-teknik dan peraturan rounders, sepak bola, dan atletik pada bab ini.

Sumber: www.holmwood.essex.sch.uk

Gambar 1.1 Rounders

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melakukan teknik dasar permainan rounders.
2. Mempraktikkan peraturan dalam permainan rounders.
3. Melakukan teknik permainan sepak bola.
4. Mempraktikkan peraturan dalam permainan sepak bola.
5. Melakukan teknik lari, lompat, dan lempar.
6. Mempraktikkan peraturan dalam lari, lompat, dan lempar.

A. Permainan Rounders

Permainan rounders pertama kali diciptakan oleh George Hanchock pada tahun 1887 di kota Chicago, Amerika Serikat. Teknik dasar permainan rounders hampir sama dengan permainan kasti, yaitu melempar, menangkap, dan memukul. Akan tetapi, dalam rounders ditambah dengan keterampilan mengetik dan menghindari sentuhan bola, juga ditambah dengan keterampilan menjadi pelambung/pitcher dan catcher.

Permainan ini masuk ke Indonesia tidak jelas kapan dan oleh siapa. Permainan ini mulai berkembang di Indonesia ditandai dengan banyaknya klub-klub rounders yang bermunculan di setiap daerah. Oleh karena itu, dibentuklah induk organisasi base ball dan softball yang disebut dengan Perbasasi (Persatuan Base Ball dan Softball Amateur Seluruh Indonesia). Kejuaraan nasional pertama diadakan pada tahun 1967 di Jakarta, dan juga dalam PON VII tahun 1969 di Surabaya.

Terdapat beberapa teknik dasar dan peraturan yang perlu dikuasai oleh pemain rounders agar dapat menjadi perounders yang baik. Teknik dasar dan peraturan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Teknik Dasar Permainan Rounders

Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan rounders, di antaranya melempar, menangkap, memukul, dan lari.

a. Cara melempar bola

Cara melempar bola pada permainan rounders ada teknik-tekniknya. Teknik ini perlu dikuasai dengan baik dan benar agar mendapatkan lemparan yang sempurna. Adapun jenis lemparan itu dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Lemparan melambung

   Lemparan melambung biasanya digunakan untuk lemparan yang berjarak jauh. Lemparan ini memerlukan tenaga yang cukup besar karena bola harus jauh dan tinggi.

   Cara melakukan lemparan melambung, yaitu:

   a. Bola dipegang dengan posisi tangan atau jari-jari dengan benar.
   b. Ayunkan tangan yang memegang bola sambil kaki melangkah secara bersamaan.
   c. Berat badan bertumpu pada kaki depan.
   d. Saat mengambil awalan melempar, badan sedikit condong ke belakang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.2 Cara melempar bola

2. Lemparan mendatar
   Lemparan bola mendatar adalah lemparan bola yang arah bolanya mendatar dan cepat. Lemparan ini dilakukan dengan mengayunkan tangan dari belakang ke depan sejajar dengan bahu. Gerakan melempar ini disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.3 Lemparan mendatar

3. Lemparan bawah (menyusur tanah)
   Lemparan bawah ini arah atau jalannya bola menyusur tanah. Biasanya dilakukan dalam keadaan darurat dan dilakukan dengan cepat. Cara melakukan lemparan bawah, yaitu:
   a. Posisi badan sedikit membungkuk dan kedua kaki sedikit ditekuk.
   b. Ayunan tangan dilakukan dari samping atas ke depan bawah.
   c. Gerakan melempar bola bawah ini disertai dengan lecutan tangan.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.4 Cara melempar bola bawah/menyusur tanah

b. Cara menangkap bola

Cara menangkap bola ada beberapa macam, tergantung dari datangnya bola. Namun secara garis besar, datangnya bola dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:
1. Bola yang datangnya langsung, cara menangkapnya, yaitu:
   a. Tangan diluruskan ke depan atau sedikit ditekuk pada pergelangan sikut.
   b. Sarung tangan (glove) menghadap ke arah datangnya bola dan tangan yang lain di samping glove.
   c. Apabila bola telah masuk glove, tangan yang lain segera menutup dan mengambil bola yang ada di dalamnya.
2. Bola yang melambung, cara menangkapnya, yaitu:
   a. Bola ditangkap setinggi atau melebihi kepala.
   b. Pada waktu menangkap bola, pandangan harus ke tangan yang sedang menangkap.
   c. Setelah bola masuk ke glove, tangan yang lain segera menutup agar bola tidak terlepas lagi.
   d. Gerakan follow through adalah gerakan terakhir.

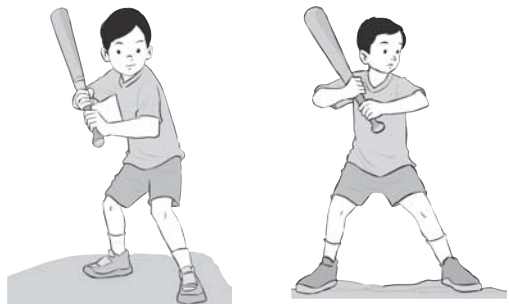
3. Bola yang datang bergulir di tanah, cara menangkapnya, yaitu:
   a. Kaki dilangkahkan ke depan.
   b. Kedua lutut ditekuk dan badan dibungkukkan.
   c. Tangan kiri di tanah (yang memakai glove) dan menghadap ke arah datangnya bola.
   d. Setelah bola masuk ke glove, tangan lain segera menutup dan mengambil bola yang ada di dalamnya.

c. Cara memukul bola

Teknik memukul bola merupakan keterampilan yang perlu dipelajari dan dikuasai karena dengan pukulan yang baik kita dapat menguasai permainan. Memukul bola ini terdiri atas dua jenis pukulan, yaitu pukulan dengan ayunan *(swing)* dan pukulan tanpa ayunan (*bunt*). Pukulan tanpa ayunan (*bunt*) adalah pukulan yang hanya menyentuhkan kayu pemukul dengan bola tanpa mengayunkan kayu pemukul. Pemukul hanya menunggu bola mengenai kayu pemukul sehingga pantulan bola jatuhnya dekat dari pemukul. Pukulan tanpa ayunan (*bunt*) merupakan suatu teknik untuk mengelabuhi regu penjaga.

Cara melakukan pukulan, yaitu:

1. Berdiri dengan posisi badan menyamping dari arah datangnya bola.
2. Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
3. Telapak kaki sejajar dengan lutut sedikit ditekuk.
4. Badan sedikit condong ke depan.
5. Pemukul dipegang dengan erat oleh kedua tangan dan berada di samping telinga kanan.
6. Pandangan mata lurus ke arah datangnya bola atau lemparan.

Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.5 Cara memukul bola

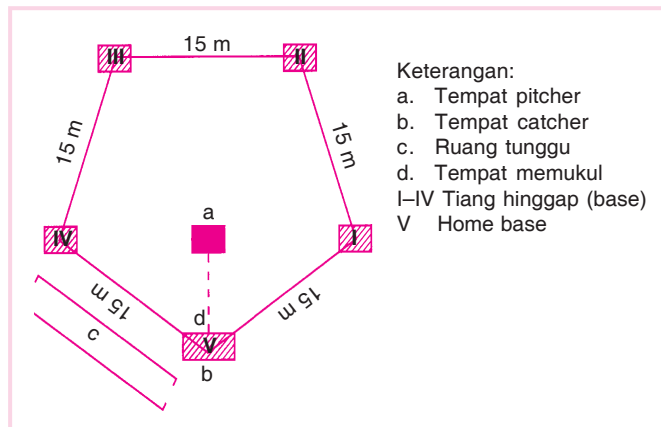
d. Cara lari dalam bermain rounders

Pada saat lari menuju base dalam permainan rounders harus disesuaikan dengan situasi permainan, yaitu ada saat-saat tertentu pelari harus lari secepat-cepatnya. Kecepatan berlari dan ketangkasan harus dimiliki oleh masing-masing pemain. Jarak yang harus ditempuh oleh pelari lebih kurang 75 meter. Latihan lari dalam permainan rounders dapat dilakukan seperti pada latihan lari jarak pendek.

Agar pemain rounders dapat meningkatkan teknik permainan yang baik, sebaiknya masing-masing pemain melakukan latihan-latihan sebagai berikut.

1. Latihan meningkatkan kecepatan berlari dan daya tahan.
2. Latihan berlari secepat-cepatnya dari base yang satu ke base yang lain.
3. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut, punggung, kaki, dan lengan.
4. Latihan meluncur untuk menuju tempat hinggap.
5. Latihan menghindarkan diri dari ketikan/sentuhan bola lawan.

2. Lapangan Rounders

Lapangan rounders berbentuk segi lima beraturan dengan panjang tiap-tiap sisinya 15 meter. Di setiap sudut-sudutnya diberi bidai (*base*) berbentuk bujur sangkar.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.6 Lapangan rounders

3. Bermain Rounders dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Peraturan yang dimodifikasi artinya peraturan tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada. Modifikasi peraturan yang dilakukan dalam permainan rounders, antara lain pada ukuran lapangan, jumlah pemain, dan lamanya permainan. Modifikasi aturan-aturan tersebut harus disepakati oleh kedua belah pihak, yaitu regu penjaga dan regu pemukul.

4. Peraturan Permainan Rounders

Permainan rounders memiliki peraturan-peraturan yang harus diperhatikan. Berikut beberapa peraturan yang harus dijalankan dalam permainan rounders. Peraturan ini dibuat dengan tujuan agar dalam permainan dapat berjalan dengan baik dan sportif. Peraturan-peraturan tersebut, yaitu:

a. Permainan rounders dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri atas 12 pemain, dengan pemain cadangan sebanyak 6 orang.
b. Sebelum permainan dimulai, diadakan undian. Regu yang memenangkan undian berhak memilih menjadi regu pemukul atau regu jaga.
c. Pemukul diberi kesempatan memukul sebanyak 3 kali, apabila pukulan pertama atau kedua baik, ia harus berlari menuju base.
d. Urutan memukul bola sesuai dengan nomor yang telah ditentukan.
e. Pemukul yang antre di belakangnya tidak boleh mendahului pemukul di depannya.
f. Setiap base hanya boleh diisi oleh satu orang pemain saja.
g. Setiap pemain regu pemukul berpindah base, regu jaga boleh mematikan dengan cara mengetik atau membakar base.

h. Lama permainan rounders ditentukan oleh inning. Satu inning, yaitu satu kali menjadi regu pemukul dan satu kali menjadi regu penjaga. Untuk peraturan resmi permainan dilakukan dalam 7 inning.
i. Pertukaran tempat terjadi apabila:
   1. Regu penjaga berhasil mematikan regu pemukul sebanyak 6 kali.
   2. Regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul regu pemukul sebanyak 5 kali.
j. Kemenangan diraih oleh regu yang berhasil mengumpulkan jumlah poin yang paling banyak.
k. Cara menentukan nilai atau angka, yaitu:
   1. Setiap base yang dilewati pemain mendapat angka 1.
   2. Jika dibakar atau terkena tik, tidak mendapat nilai pada base tersebut.
   3. Apabila dapat kembali ke ruang tunggu dengan pukulan sendiri dan setiap base selamat maka akan mendapat angka 6.

Tugas

I. Tugas Individu

Coba praktikkan berbagai latihan dasar permainan rounders, yang meliputi:
1. Cara memegang, melempar, dan menangkap bola.
2. Cara memukul bola.
3. Cara lari.

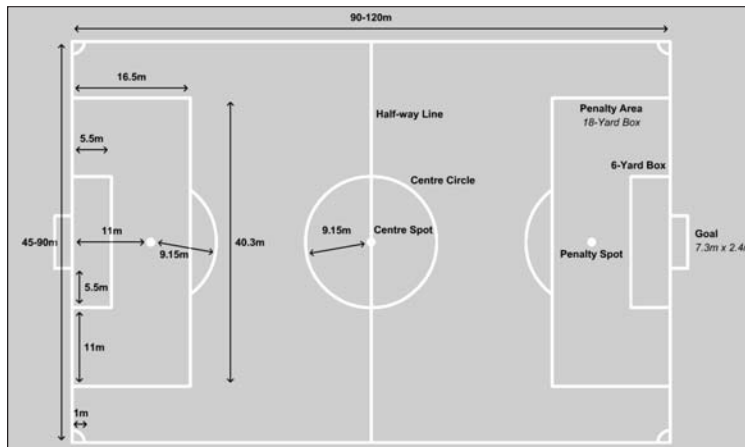
II. Tugas Kelompok

1. Coba praktikkan secara berkelompok, teknik permainan rounders dengan peraturan yang dimodifikasi.
2. Diskusikan hasil permainan tersebut dengan kelompokmu untuk memperbaiki kekurangannya.

B. Permainan Sepak Bola

Negara yang pertama kali memperkenalkan dan menyebarluaskan olahraga sepak bola adalah Inggris. Hal ini ditandai dengan dibentuknya badan yang disebut *English Football Association* pada tanggal 26 Oktober 1863. Selanjutnya tanggal 8 Desember 1863 disusun peraturan permainan sepak bola modern oleh organisasi tersebut.

Pada tanggal 21 Mei 1904, atas inisiatif Guerin (Perancis) dibentuklah federasi sepak bola internasional dengan nama *Federation International de Football Association* (FIFA). Tahun 1930, atas inisiatif Julies Rimet diselenggarakan kejuaraan sepak bola dunia yang pertama bertempat di Montevideo Uruguay.

Di Indonesia sendiri, organisasi sepak bola baru berdiri pada tanggal 19 April 1930 dengan nama PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang bertempat di Yogyakarta. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Sumber: www.worldpress.com

Gambar 1.7 Lapangan sepak bola

Terdapat beberapa teknik dan peraturan yang perlu dikuasai dalam permainan sepak bola. Teknik dan peraturan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Teknik Permainan Sepak Bola

Terdapat beberapa teknik dalam permainan sepak bola, di antaranya menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring.

a. Teknik menendang bola

Apabila dilihat dari perkenaan bola pada kaki, menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Hasil tendangan tersebut dapat mendatar atau melambung. Tendangan ini dapat dilakukan dengan kaki kiri ataupun kanan. Hasil tendangan ini ditentukan oleh sikap badan dan sikap kaki pada waktu menendang bola.

Teknik menendang bola pada permainan sepak bola, bermacam-macam. Teknik-teknik tersebut, di antaranya:

1. Tendangan bola mendatar

   Cara melakukan tendangan bola mendatar, yaitu kaki tumpu ditempatkan di samping bola dengan jarak satu kepal. Lutut kaki tumpu agak ditekuk, berat badan seluruhnya pada kaki tumpu. Kaki yang akan digunakan untuk menendang ditempatkan sejajar di belakang bola, pandangan ke arah sasaran.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.8 Teknik tendangan bola mendatar

2. Tendangan bola melambung
   Cara melakukan tendangan bola melambung, yaitu kaki tumpu ditempatkan di samping bola. Kaki yang akan digunakan untuk menendang ditempatkan di bawah bola. Lutut tumpu agak ditekuk, berat badan pada kaki tumpu, dan pandangan ke arah sasaran.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.9 Teknik tendangan bola melambung

3. Tendangan bola dengan kaki bagian dalam
   Cara melakukan tendangan bola dengan kaki bagian dalam, yaitu kaki tumpu ditempatkan di samping bola dan lutut agak ditekuk. Telapak kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar, kemudian menendang bola tepat di bagian tengahnya dengan kaki bagian dalam.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.10 Teknik tendangan bola dengan kaki bagian dalam

4. Tendangan bola dengan punggung kaki
   Cara melakukan tendangan bola dengan punggung kaki, yaitu kaki tumpu ditempatkan di samping bola dan lutut agak ditekuk. Lutut kaki yang akan digunakan untuk menendang juga ditekuk. Bola ditendang tepat di bagian tengah dengan punggung kaki.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.11 Teknik tendangan bola dengan punggung kaki

5. Tendangan dengan punggung kaki bagian luar
   Cara melakukan tendangan dengan punggung kaki bagian luar, yaitu kaki tumpu ditempatkan di samping bola dan lutut agak ditekuk. Lutut kaki yang akan digunakan untuk menendang juga ditekuk. Bola ditendang dengan punggung kaki bagian luar.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.12 Teknik tendangan dengan punggung kaki bagian luar

b. Teknik mengontrol bola

Mengontrol bola maksudnya adalah menahan bola yang datang kepada kita untuk diolah agar dapat ditendangkan sesuai dengan keinginan dan sasaran yang dituju. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian luar, paha, dada, perut, dan dahi.

Teknik mengontrol bola pada permainan sepak bola bermacam-macam. Teknik-teknik tersebut, di antaranya:

1. Mengontrol bola dengan telapak kaki
   Teknik menghentikan bola dengan telapak kaki dapat dilakukan dengan menahan bola yang datang dengan salah satu telapak kaki. Kaki yang lainnya digunakan sebagai kaki tumpu untuk menahan berat badan dan menjaga keseimbangan agar tidak jatuh.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.13 Teknik menghentikan bola dengan telapak kaki

2. Mengontrol bola dengan punggung kaki
   Teknik mengontrol bola dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara menahan bola yang datang dari atas, dengan meluruskan kaki. Pada saat bola jatuh mengenai punggung kaki, segera kaki diturunkan agar bola tidak mental kembali sehingga dapat diolah sesuai keinginan.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.14 Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki

3. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
   Teknik bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara bola yang datang ditahan dengan salah satu kaki, yang agak diangkat menghadap ke depan. Kaki yang lain digunakan sebagai tumpuan, dan berada agak di depan kaki yang digunakan untuk menahan bola.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.15 Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

4. Mengontrol bola dengan kaki bagian luar
   Teknik bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan menahan bola yang datang dengan salah satu kaki yang diangkat. Kaki tumpu berada di belakang, dan kaki yang digunakan untuk menahan bola berada di depan dengan lutut agak dibengkokkan. Kaki bagian luar menahan bola, dan badan dimiringkan ke samping.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.16 Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar

5. Mengontrol bola dengan paha
   Teknik mengontrol bola dengan paha dapat dilakukan dengan cara menahan bola yang datang dari atas dengan menggunakan paha yang diangkat ke atas. Pada saat bola mengenai paha, segera turunkan paha agar bola dapat dikuasai.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.17 Teknik menghentikan bola dengan paha

6. Mengontrol bola dengan dada
   Teknik mengontrol bola dengan dada dilakukan dengan cara menahan bola yang datang dari atas, dengan membusungkan dada ke depan dan ke arah atas. Pada saat bola menyentuh dada, segera dada ditarik ke belakang mengikuti arah gerakan bola agar bola tidak mental lagi. Setelah bola jatuh ke tanah, segera dikuasai dengan kaki agar tidak direbut lawan.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.18 Teknik menghentikan bola dengan dada

7. Mengontrol bola dengan perut
   Mengontrol bola dengan perut biasanya dilakukan apabila bola datangnya lurus setinggi perut atau bola yang memantul dari tanah. Cara melakukannya yaitu dengan menahan bola yang memantul tersebut dengan perut. Bola pada saat menyentuh perut, segera perut ditarik ke dalam mengikuti gerakan bola. Tujuannya agar bola dapat segera dikuasai oleh kaki.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.19 Teknik menghentikan bola dengan perut

8. Mengontrol bola dengan dahi
   Teknik mengontrol bola dengan dahi dapat dilakukan dengan cara menahan bola yang datang dari depan menggunakan dahi. Pada saat bola menyentuh dahi, segera dahi ditarik ke belakang bawah, mengikuti gerakan arah bola agar bola tidak terpental kembali.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.20 Teknik menghentikan bola dengan dahi

c. *Teknik menyundul bola*

Menyundul bola merupakan salah satu usaha untuk memainkan bola melambung atau bola atas dengan menggunakan kepala (kening). Menyundul juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Berikut beberapa teknik menyundul bola.

1. Menyundul bola dengan dahi
   Teknik menyundul bola dengan dahi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a. Tahap persiapan dilakukan dengan berdiri kedua kaki di buka selebar bahu dan lutut agak ditekuk. Kedua tangan ditekuk di depan samping badan, dan pandangan ke depan.
   b. Langkah selanjutnya, condongkan badan ke belakang, keraskan otot leher, dan berat badan berada di belakang. Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
   c. Gerakkan badan ke depan hingga dahi menyongsong bola. Untuk menambah kecepatan pantulan bola, berikan hentakan atau tekanan dengan meluruskan kaki atau meloncat.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

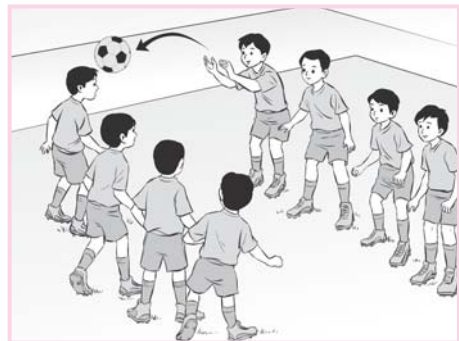
Gambar 1.21 Teknik menyundul bola dengan dahi

2. Menyundul bola ke dinding
   Teknik menyundul bola ke dinding dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a. Pantulkan bola ke dinding, ketika bola memantul kembali maka sambut balik dengan kening.
   b. Usahakan bola dapat dipantulkan kembali ke dinding.
   c. Jarak dengan tembok tidak terlalu dekat sekitar 2 meter.
   d. Lakukan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.22 Teknik menyundul bola ke dinding

Perhatikan gambar!

3. Menyundul bola beregu
   Cara menyundul bola beregu, yaitu:
   a. Siswa berbaris 4–4 saling berhadapan dengan jarak 4-5 langkah.
   b. Bola pertama dipegang, kemudian dilemparkan ke atas kepala teman yang di depannya dengan arah silang.
   c. Siswa yang mendapat umpan, kemudian menyundul bola diarahkan ke teman di depannya dengan arah silang juga.
   d. Lakukan variasi sundulan dengan menggunakan berbagai bagian kepala.
   e. Lakukan variasi sundulan bola beregu ini berulang-ulang sampai benar-benar dikuasai.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.23 Teknik menyundul bola dengan dahi

Perhatikan gambar!

d. Teknik menggiring bola

Menggiring bola artinya membawa bola menggunakan sentuhan kaki dengan tujuan untuk mendekatkan bola pada sasaran, yaitu teman seregu atau gawang lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
   Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam biasanya digunakan oleh para pemain yang baru belajar karena paling mudah untuk dipelajari dan dipraktikkan. Sikap kaki waktu menggiring bola sama seperti akan menendang bola dengan kaki bagian dalam. Kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola harus selalu dekat dengan bola. Badan dan kaki yang lain, ditempatkan di antara bola dan lawan.

Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yaitu:
a. Mata melihat pada bola.
b. Kepala dan badan berada di atas bola.
c. Bola didorong dengan kaki bagian dalam dan tetap dalam jarak terjangkau.
d. Bola didorong ke depan dalam garis lurus.
e. Posisi badan berada di antara bola dan lawan.

2. Menggiring bola dengan punggung kaki
   Cara menggiring bola dengan punggung kaki biasanya dilakukan oleh pemain yang sedang bergerak cepat ke depan. Dilakukan dengan cepat, tetapi bola tetap berada dekat dengan punggung kaki.
   Cara menggiring bola dengan punggung kaki, yaitu:
   a. Mata melihat pada bola.
   b. Kepala dan badan berada di atas bola.
   c. Bola disentuh ke depan dengan punggung kaki.
   d. Ujung kaki yang digunakan untuk menyentuh bola menghadap ke tanah.
   e. Langkah-langkah yang digunakan adalah langkah pendek.
   f. Jarak bola tetap dalam jangkauan pemain.
   g. Badan berada di antara bola dan lawan.

3. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
   Cara menggiring bola dengan kaki bagian luar, yaitu posisi pergelangan kaki diputar ke dalam ke arah kaki tumpu. Bola disentuh dengan kaki bagian luar di tengah-tengahnya.
   Cara menggiring bola dengan kaki bagian luar, yaitu:
   a. Mata melihat pada bola.
   b. Kepala dan badan di atas bola.
   c. Bola disentuh ke depan dalam, garis lurus dengan kaki bagian luar.
   d. Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking.
   e. Langkah dalam lari tidak boleh terhalang.
   f. Jarak bola tetap dalam jangkauan pemain.
   g. Posisi badan berada di antara bola dan lawan.

Dalam permainan sepak bola ada strategi yang perlu diterapkan agar mampu menguasai dan memenangkan pertandingan, yaitu teknik penyerangan dan pertahanan. Penyerangan adalah suatu usaha untuk mengacaukan pertahanan lawan dan berusaha untuk membuat gol sebanyak-banyaknya agar dapat memenangkan pertandingan.

Ada beberapa pola pertahanan yang dapat diterapkan dalam permainan sepak bola. Hal ini tergantung pada situasi dan tujuan. Apabila situasi memungkinkan untuk mengurangi pertahanan maka dapat dilakukan serangan dengan dibantu oleh pemain belakang. Namun, jika situasi tidak memungkinkan atau untuk mempertahankan kemenangan maka harus dilakukan pertahanan penuh, dengan sesekali saja melakukan serangan balik.

2. Peraturan Permainan

Permainan sepak bola dilakukan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain dan beberapa orang pemain cadangan. Masing-masing pemain dalam setiap tim berusaha untuk mencegah pihak lawan memasukkan bola ke gawangnya dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Penjaga gawang diperbolehkan memegang bola dengan tangan dan lengan, namun harus di daerah gawangnya sendiri. Berikut beberapa peraturan dalam permainan sepak bola.

a. Bola yang dipakai bentuknya bulat.
b. Lingkaran bola yaitu 68–71 cm.
c. Bahan bola terbuat dari karet, kulit, atau bahan lain yang sejenis dan tidak membahayakan.
d. Berat bola yaitu 396–453 gram.
e. Tekanan udara bola 0,60–0,70 atmosfer.
f. Warna bola terang atau jelas terlihat.
g. Dalam pertandingan resmi, bola yang dipakai adalah bola yang disediakan panitia yang memenuhi standar.
h. Lama permainan 2 × 45 menit dengan istirahat 10 menit.

3. Permainan Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Bentuk permainannya adalah sepak bola mini dengan peraturan sebagai berikut.

a. Lapangan berukuran 50 × 65 m.
b. Daerah gawang tidak ada.
c. Daerah penalti berukuran 14 × 33 m.
d. Gawang berukuran 2 × 6 m.
e. Lamanya permainan 2 × 25 menit.
f. Off side tidak ada.
g. Lemparan ke dalam tidak ada. Bola ditendang ke dalam permainan, semua pemain lawan minimal berjarak 6 m dari bola.
h. Semua tendangan bebas dilakukan secara tidak langsung.
i. Tidak ada tendangan penalti.
j. Tendangan gawang dapat dilakukan dari mana saja di dalam daerah penalti.
k. Jumlah pemain 9 orang, dengan susunan 1 penjaga gawang, 3 pemain belakang, 2 pemain tengah, dan 3 pemain depan.

Tugas

I. Tugas Individu

1. Coba praktikkan berbagai teknik permainan sepak bola, yang meliputi:
   a. Teknik menendang bola
   b. Teknik menghentikan bola
   c. Teknik menyundul bola
   d. Teknik menggiring bola
2. Gambarlah lapangan sepak bola beserta keterangannya.

II. Tugas Kelompok

1. Coba praktikkan secara berkelompok, teknik permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.
2. Sebutkan klub-klub sepak bola yang ada di Indonesia saat ini!

C. Atletik

Atletik pertama kali diperkenalkan oleh bangsa Yunani kira-kira abad ke-6 sebelum Masehi. Orang yang berjasa memperkenalkan atletik adalah Iccus dan Herodicus. Pada zaman Yunani Kuno, setiap 4 tahun sekali diadakan pesta untuk menghormati Dewa Zeus (pesta olimpiade). Pada pesta tersebut diperlombakan berbagai perlombaan atau pertandingan.

Pada tahun 1930-an, di Indonesia pada masa pemerintahan Hindia Belanda memasukkan atletik ke dalam salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Pada tanggal 3 September 1950, lahir Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) di Semarang, dan akhir tahun itu juga berhasil menyelenggarakan perlombaan atletik di Bandung.

Olahraga atletik terbagi ke dalam beberapa cabang. Cabang-cabang atletik, di antaranya lari cepat, lompat jauh, dan lempar lembing. Berikut diuraikan cabang-cabang atletik tersebut.

Sumber: www.nku.edu.com

Gambar 1.24 Lari cepat

1. Lari Cepat

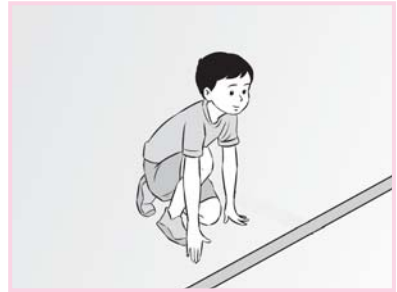
Lari cepat merupakan salah satu cabang atletik dari nomor lari. Lari cepat adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari awal start sampai garis finis. Lari cepat juga disebut lari jarak pendek atau *sprint*. Pelari yang melakukan lari jarak pendek disebut *sprinter*. Adapun start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah start jongkok. Pada perlombaan lari jarak pendek, ada beberapa jarak yang selalu dilombakan, yaitu 100 m, 200 m, 400 m, 110 m gawang, 4 × 100 m estafet, dan 4 × 400 m estafet.

Ada beberapa teknik lari cepat yang harus dipelajari oleh seorang sprinter. Beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut.

a. Teknik melakukan start

Start adalah posisi awal badan di dalam melakukan persiapan untuk melakukan gerakan berlari. Start di dalam perlombaan lari sangat memegang peranan penting, sebab apabila dalam start terjadi kesalahan maka pelari tersebut akan tertinggal. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek atau lari cepat adalah start jongkok.

Pada start jongkok ini, sikap start dapat dibagi dalam tiga aba-aba, yaitu:

1. Sikap start pada aba-aba ”Bersedia”
   Cara melakukan start pada aba-aba ”Bersedia”, yaitu:
   a. Meletakkan kedua tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu di belakang garis start. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke depan sedikit di depan tangan, dan lengan lurus.
   b. Kepala rileks sehingga leher tidak tegang, dan pandangan ke depan kira-kira 2,5 meter di depan garis finis.
   c. Badan atau tubuh rileks dan konsentrasi kepada aba-aba berikutnya.
   d. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung pada bentuk start yang digunakan (start pendek, menengah, dan panjang).

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.25 Sikap start pada aba-aba ”Bersedia”

Perhatikan gambar!

2. Sikap start pada aba-aba ”Siap”
   Cara melakukan start pada aba-aba ”Siap”,yaitu:
   a. Kedua lengan menopang berat badan. Bahu di atas, dan sedikit ke depan dari kedua tangan.
   b. Mengangkat pantat sampai lutut depan membentuk sudut 90° atau pantat diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu.
   c. Lengan tetap lurus, dan pada waktu mengangkat panggul, mengambil napas dalam-dalam.
   d. Memusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya (aba-aba ”Ya”).

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.26 Sikap start pada aba-aba ”Siap”

Perhatikan gambar!

3. Sikap start pada aba-aba ”Ya”
   Cara melakukan start pada aba-aba ”Ya”, yaitu:
   a. Ayunkan lengan kiri ke depan, dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
   b. Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai lurus, dan kaki kanan melangkah secepat mungkin. Langkah pertama ini kurang lebih 45–75 cm di depan garis finis.
   c. Berat badan harus meluncur lurus ke depan, dari sikap mebungkuk ke sikap lari.
   d. Langkah kaki makin lama makin melebar, enam sampai sembilan langkah pertama merupakan langkah peralihan.
   e. Mengambil napas seperti biasa.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.27 Sikap start pada aba-aba ”Ya”

Perhatikan gambar!

b. Teknik melakukan lari

Pada lari jarak pendek mempunyai teknik tersendiri yang harus dikuasai pelari, yaitu pada waktu lari menggunakan ujung kaki, lutut kaki diangkat tinggi, badan condong ke depan, dan tangan diayunkan dari belakang ke depan secara bergantian.

Ayunan tangan dan kecondongan badan berguna untuk membantu kelancaran lajunya gerakan lari dan untuk membantu menjaga keseimbangan. Gerakan tungkai dalam lari jarak pendek memegang peranan penting. Kekuatan dan kelincahan gerakan tungkai harus benar-benar dikuasai.

Berikut beberapa latihan kekuatan dan kelincahan gerakan tungkai, tangan, dan badan.

1. Latihan gerakan mengangkat tumit
   Latihan gerakan mengangkat tumit dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a. Berdiri dengan kedua ujung kaki di atas lantai.
   b. Angkat tumit kaki kiri ke atas sehingga kaki kiri tidak menyentuh tanah dan bertumpu pada ujung kaki kanan.
   c. Letakkan kembali tumit kaki kiri ke lantai, bersamaan dengan itu tumit kaki kanan diangkat ke atas. Demikian seterusnya dilakukan secara bergantian. Mula-mula pelan, makin lama makin cepat dan makin kuat menekan.

2. Latihan gerakan mengangkat paha
   Latihan gerak mengangkat paha dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a. Pada saat mengangkat tumit kiri, paha kiri diangkat tinggi sehingga paha dan tungkai bawah membentuk sudut lebih kurang 90°, kemudian segera diturunkan lagi.
   b. Pada waktu ujung kaki kiri mengenai tanah, tumit dan lutut kaki kanan segera diangkat tinggi, demikian seterusnya dilakukan secara bergantian. Gerakan ini dimulai dari pelan yang kemudian menjadi cepat.

3. Latihan gerakan ayunan tangan
   Latihan gerakan ayunan tangan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a. Ayunan tangan dilakukan secara bergantian (tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang), sikut agak dibengkokkan, dan gerakan dimulai dari persendian bahu (tangan rileks).
   b. Pada saat mengayunkan tangan kanan ke belakang, tangan kiri diayun ke depan. Demikian seterusnya dilakukan secara bergantian, dan dimulai dari pelan makin lama makin cepat.

4. Latihan kecondongan badan
   Latihan kecondongan badan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.
   a. Berdiri tegak dengan kaki rapat, kemudian angkat kedua tumit, dan condongkan badan ke depan lurus.
   b. Pada waktu badan akan jatuh ke depan, secepatnya lutut diangkat dan melangkahkan kaki ke depan, tangan diayun dari belakang ke depan.
   c. Kemudian lakukan lari beberapa meter ke depan, pertahankan kecondongan badan sampai melewati garis.

c. *Teknik melewati garis finis*

Teknik untuk memasuki garis finis yang biasa dilakukan oleh pelari dalam perlombaan lari jarak pendek ada tiga, yaitu dengan cara menjatuhkan dada ke depan, dengan cara memiringkan salah satu bahu ke depan, dan dengan cara lari terus secepat-cepatnya sampai melewati garis finis. Ketiga cara ini dapat dipilih sesuai dengan kebiasaan atau keahlian yang dimiliki pelari tersebut.

2. *Lompat Jauh*

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, kamu harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik.

Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.

a. *Teknik lompat jauh*

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik gerakan lompat jauh. Adapun teknik lompat jauh yang harus dikuasai ada beberapa tahapan, yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

1. Tahap awalan

   Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada saat akan melakukan tolakan atau lompatan. Awalan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan untuk melakukan lari tidak kurang dari 45 meter. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan lompatan harus selalu bertumpu pada balok tolakan dan menggunakan kaki yang terkuat.Cara melakukan awalan adalah sebagai berikut.

   a. Lari awalan tergantung dari masing-masing kemampuan pelari.
   b. Kecepatan berlari ditambah sedikit demi sedikit sebelum sampai pada balok tolakan. Kecepatan lari dipertahankan tetap maksimal sampai balok tolakan.
   c. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir lari.

2. Tahap tolakan atau tumpuan

   Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Cara melakukan tolakan atau tumpuan tersebut adalah sebagai berikut.

   a. Ayunkan paha kaki yang tidak digunakan untuk menumpu secara cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
   b. Luruskan sedikit mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
   c. Tolakan dilakukan dengan arah ke depan atas (sudut tolakan 45 derajat).

3. Tahap melayang di udara
   Sikap badan melayang di udara, adalah sikap setelah kaki tolak menolakan kaki pada balok tumpuan, yaitu saat badan melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat dalam meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada tahap melayang di udara, ada tiga teknik yang berbeda yang dapat digunakan, tergantung penguasaan teknik pelompat. Ketiga gaya tersebut, yaitu menggantung, mengambang, dan berjalan di udara.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.28 Tahap melayang di udara

4. Tahap mendarat
   Sikap mendarat pada lompat jauh baik gaya jongkok, menggantung, maupun gaya berjalan di udara sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki lurus ke depan dengan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, dan kedua tangan ke depan. Mendarat dilakukan pada tumit terlebih dahulu dan mengeper, kedua lutut dibengkokkan (ditekuk) dan berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang. Kepala ditundukkan dan kedua tangan ke depan. Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.
   a. Lengan dan badan ditarik ke depan bawah, begitu juga kaki ditarik mendekati badan.
   b. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
   c. Pada waktu kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah di atas kedua kaki.

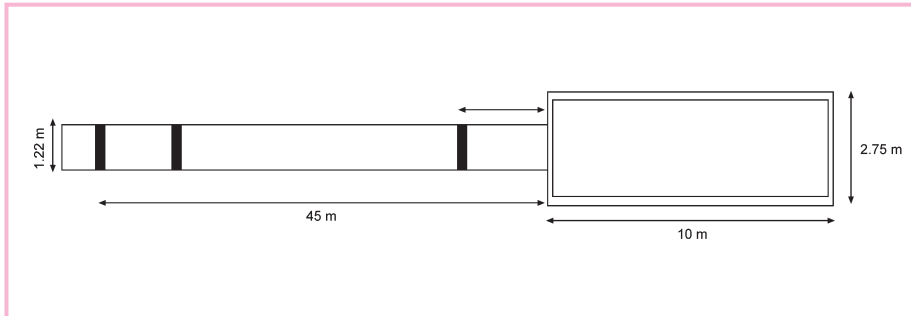
   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

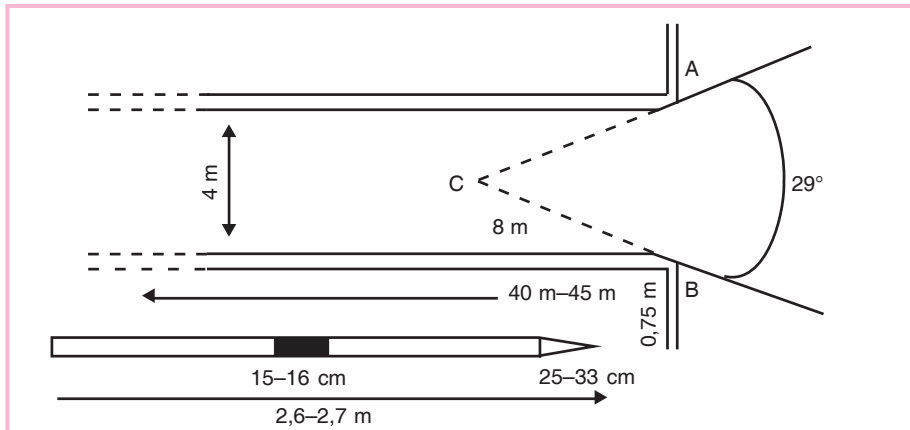
Gambar 1.29 Tahap mendarat

b. Peraturan lompat jauh

Ada beberapa peraturan yang harus dipenuhi dalam penyelenggaraan lompat jauh, yaitu:
1. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 m dan panjang minimal 45 m.
2. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
3. Pada sisi dekat dengan tempat menolak harus diletakkan papan plastisin untuk mengetahui apabila kaki penolak melakukan kesalahan. Papan tolakan harus berwarna putih dan datar dengan tanah, minimal harus ditanam sejauh 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.

4. Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 m dan panjangnya minimal 10 m.
5. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus datar dengan sisi atas papan tolakan.
6. Apabila peserta lomba lebih dari 8 orang, setiap peserta hanya diperbolehkan melompat 3 kali lompatan. 8 pelompat dengan lompatan terbaik dapat melompat tiga kali lagi untuk menentukan pemenangnya. Apabila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali. Cara menentukan pemenangnya, yaitu dengan mengambil pelompat yang lompatannya paling jauh.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.30 Lapangan atau lintasan lompat jauh

3. Lempar Lembing

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.31 Lembing dan lapangan lempar lembing

Lempar lembing merupakan salah satu cabang atletik dari nomor lempar. Lempar lembing bertujuan melempar lembing sejauh-jauhnya. Pada lempar lembing terdapat 3 bagian lembing, yang disebut mata lembing, badan lembing, dan titik pusat gravitasi lembing. Panjang lembing yang digunakan untuk putra dan putri berbeda. Panjang lembing untuk putra adalah 2,6–2,7 meter sedangkan panjang lembing untuk putri adalah 2,2 –2,3 m. Cara memegang lembing pada lempar lembing berbeda-beda. Terdapat 3 cara memegang lembing, yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit. Berikut diuraikan teknik dan peraturan-peraturan dalam lempar lembing.

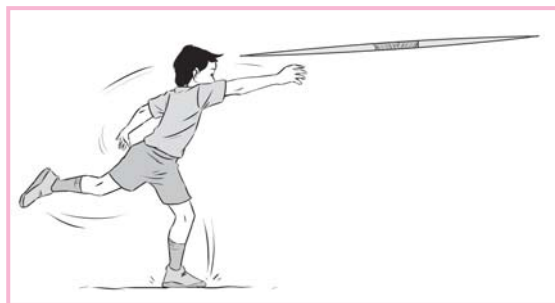
a. Teknik melempar lembing

Teknik melempar lembing dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Tahap awalan
   Pada tahap ini, lembing dibawa setinggi kepala dengan lengan bengkok, sikut menghadap ke depan, dan telapak tangan menghadap ke atas. Lembing harus sejajar dengan tanah. Lintasan awal lempar lembing kuran lebih 30 m.
2. Tahap lemparan
   Tahap lemparan dapat dilakukan dengan cara menarik bahu kanan ke depan dan mencambukkan lengan ke atas bahu, dengan gerakan pelurusan ke depan dan ke atas yang sangat kuat. Tarikan akhir tangan bersamaan dengan gerakan akhir pada kaki kiri. Selanjutnya, tubuh bergerak terus melewati atas kaki bagian depan sesudah lembing dilepaskan, dan satu langkah lagi menggunakan kaki kanan.

b. Peraturan lempar lembing

Ada beberapa peraturan yang harus dipatuhi untuk melempar lembing. Peraturan-peraturan tersebut, yaitu:

1. Lembing dipegang, pada tempat pegangan.
2. Mata lembing harus menancap atau menggores tanah di sekitar lemparan.
3. Pelemparan tidak boleh memutar badan sepenuhnya pada saat melempar lembing.
4. Lemparan dibuat melewati atas bahu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.32 Lempar lembing

Tugas

I. Tugas Individu

1. Coba praktikkan teknik lari cepat dan teknik lompat jauh.
2. Sebutkan nomor-nomor dalam lari cepat/lari jarak pendek.
3. Buatlah gambar lapangan lompat jauh!

II. Tugas Kelompok

Coba amati teman kalian yang sedang mempraktikkan olahraga lempar lembing, kemudian analisis apa kekurangan dan kelebihan dalam gerakannya.

Rangkuman

Rounders termasuk cabang olahraga permainan, yaitu permainan bola kecil yang dilakukan secara beregu. Dalam satu regu rounders terdiri atas 12 pemain. Teknik dasar permainan rounders adalah melempar, menangkap, memukul, dan sliding. Lapangan permainan rounders berbentuk segi lima beraturan di setiap sudutnya terdapat base sebagai tempat hinggap pelari.

Di Indonesia organisasi sepak bola berdiri pada tanggal 19 April 1930 dengan nama PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) di Yogyakarta. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Teknik dasar permainan sepak bola adalah menendang, menghentikan, menyundul, dan menggiring bola. Dalam permainan sepak bola ada dua taktik dan strategi yang perlu diterapkan agar mampu menguasai dan memenangkan pertandingan, yaitu teknik penyerangan dan pertahanan.

Lari cepat merupakan salah satu cabang atletik dari nomor lari. Lari cepat adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari awal start sampai garis finis. Ada beberapa teknik lari cepat yang harus dipelajari oleh seorang sprinter, yaitu teknik melakukan start, teknik melakukan lari, dan teknik melewati garis finis. Teknik lompat jauh meliputi teknik awalan, tolakan, melayang di udara, dan teknik mendarat. Adapun pada lempar lembing terdapat tiga cara memegang lembing, yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100%	artinya	baik sekali
80%–89%	artinya	baik
70%–79%	artinya	cukup
60%–69%	artinya	kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Lapangan permainan rounders berbentuk ....
   a. segitiga
   b. persegi panjang
   c. segi lima beraturan
   d. lingkaran
2. Orang yang pertama kali menciptakan permainan rounders adalah ....
   a. George Hancouver
   b. William J. Naismith
   c. George Hanchock
   d. George William
3. Berikut ini adalah peralatan yang digunakan dalam permainan rounders, yaitu ....
   a. tempat hinggap, sapu tangan, dan home plate
   b. pemukul, bola, dan sapu tangan
   c. pemukul, bola, dan sarung tangan
   d. bola, home plate, raket
4. Jumlah pemain setiap regu dalam permainan rounders adalah ....
   a. 6 orang dengan 3 orang cadangan
   b. 8 orang dengan 4 orang cadangan
   c. 10 orang dengan 5 orang cadangan
   d. 12 orang dengan 6 orang cadangan
5. Negara yang pertama kali memperkenalkan dan menyebarkan permainan sepak bola adalah ....
   a. Inggris
   b. Jepang
   c. Meksiko
   d. Argentina
6. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) dibentuk pada tanggal ....
   a. 17 Agustus 1945
   b. 19 April 1965
   c. 19 April 1930
   d. 20 Mei 1930
7. Lari cepat termasuk cabang olahraga ....
   a. permainan
   b. atletik
   c. senam
   d. renang

8. Berikut ini yang *tidak* termasik tahapan-tahapan teknik lompat jauh adalah ....
   a. awalan/ancang-ancang
   b. tolakan/tumpuan
   c. melayang di udara
   d. menjaga keseimbangan
9. Panjang lembing yang digunakan untuk putra adalah ....
   a. 2,4–2,5 m
   b. 2,5–2,6 m
   c. 2,6–2,7 m
   d. 2,7–2,8 m
10. Berikut ini yang *tidak* termasuk bagian-bagian lembing adalah ....
   a. mata lembing
   b. badan lembing
   c. titik tumpuan lembing
   d. titik pusat gravitasi lembing

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa saja yang termasuk ke dalam teknik dasar bermain rounders!
2. Bagaimana sikapmu melihat pertandingan sepak bola wasitnya tidak tegas?
3. Apa saja teknik dasar permainan sepak bola?
4. Sebutkan teknik dasar lompat jauh!
5. Sebutkan peraturan-peraturan dalam lempar lembing!

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

1. Lempar tangkap bola dengan teman berjarak 10 meter.
2. Menendang dan menyundul bola ke arah gawang.
3. Berlari sprint dengan jarak 50 meter.

Bab 2

Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- circuit training
- cooling down
- latihan kelenturan
- pull up
- push up
- sit up
- squat jump
- warming up

Pernahkah kalian melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani? Apa saja manfaat yang kalian dapatkan setelah melakukan latihan-latihan tersebut? Latihan kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi tubuh kita, di antaranya dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan membentuk tubuh menjadi bagus dan kuat.

Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, yaitu:

1. Kesehatan, meliputi kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, serta fleksibilitas.
2. Performa, meliputi koordinasi, agilitas, kecepatan, dan keseimbangan.

Kalian tentunya ingin memiliki tubuh yang bagus dan kuat kan? Untuk itu mari mempelajari kebugaran jasmani pada bab ini.

Sumber: imedia.vivanews.com

Gambar 2.1 Senam ayo bersatu

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melakukan teknik latihan perbaikan tubuh.
2. Melakukan teknik latihan kelenturan.
3. Melakukan teknik latihan kekuatan.

A. Latihan Perbaikan Tubuh

Postur tubuh kita dapat diperbaiki dengan melakukan olahraga secara teratur, disiplin, dan terarah. Ada bagian-bagian tubuh yang harus dilatih untuk memperbaiki postur tubuh. Bagian-bagian tubuh tersebut antara lain otot punggung, perut, pinggang, kaki, lengan, dan tungkai.

Latihan secara teratur akan mendatangkan perbaikan tubuh berupa:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot, kekuatan tulang, dan persendian sehingga tubuh menjadi sehat dan berisi.
2. Daya tahan aerobik meningkat.
3. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan (obesitas).

Latihan perbaikan tubuh dibedakan menjadi tiga macam, yaitu latihan dasar, latihan berangkai, dan latihan daya tahan.

1. Latihan Dasar

Latihan dasar dilakukan untuk memperoleh suatu daya tahan tubuh yang baik, seperti daya tahan otot lengan, bahu, dan tungkai. Oleh karena itu, dalam latihan dasar perlu memerhatikan tahap-tahap berikut.

a. Pemanasan (warming up)

Setiap kegiatan latihan haruslah dimulai dengan tahapan pemanasan karena pada tahapan ini semua otot yang pada mulanya masih rileks disiapkan untuk mengikuti latihan berikutnya. Jadi dengan kata lain, pemanasan merupakan awal dari semua kegiatan latihan.

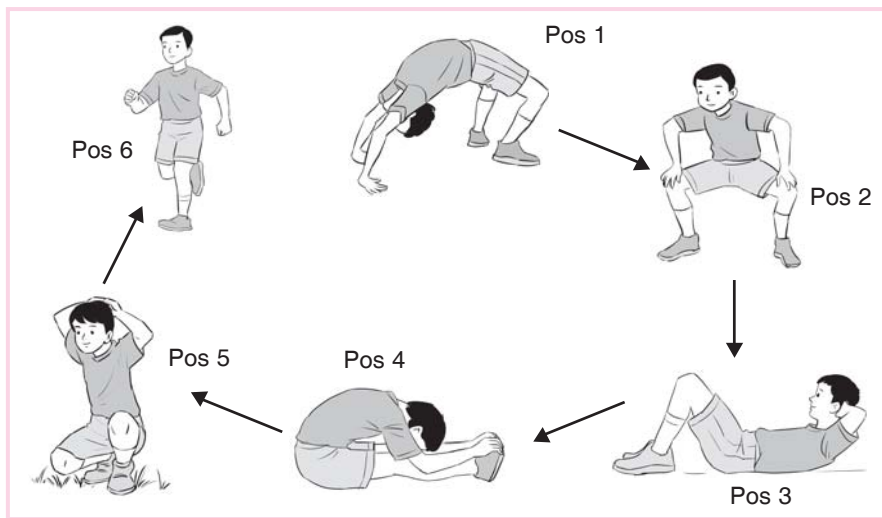
b. Latihan inti

Pada latihan inti sebaiknya dilakukan dengan maksimal agar semua tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

c. Latihan pendinginan (cooling down)

Pada tahapan pendinginan, semua kegiatan latihan mulai diturunkan sedikit demi sedikit agar keadaan tubuh pada akhirnya dapat kembali seperti semula.

2. Latihan Berangkai

Latihan berangkai (*circuit training*) merupakan serangkaian kegiatan yang mencakup beberapa gerakan dalam olahraga. Latihan ini bermanfaat untuk melatih kelenturan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan sebagainya. Variasi gerakan pada latihan ini sangat bervariasi, tergantung dari tujuan latihannya. Misalnya, jika kita akan melatih kelenturan dan kekuatan maka rangkaian gerakannya dapat berupa sikap kayang, jalan kepiting, sit up, mencium lutut, squat jump, dan lari 100 meter.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.2 Latihan berangkai

3. Latihan Daya Tahan

Latihan daya tahan merupakan serangkaian gerakan yang bertujuan untuk melatih/meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan ini juga bermanfaat untuk melatih kekuatan otot-otot besar, seperti otot perut, kaki, dan tangan, serta untuk melatih pernapasan.

Latihan daya tahan ini dapat dilakukan dengan kegiatan lari jarak menengah, lari dengan menggendong teman, ataupun lari bolak-balik untuk memindahkan suatu benda.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.3 Lari bolak-balik memindahkan benda

B. Latihan Kelenturan

Latihan kelenturan adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan setiap persendian agar dapat meregang sehingga dapat menyesuaikan dengan gerakan yang dikehendaki. Hal ini disebabkan kelenturan tubuh yang baik akan memudahkan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dalam setiap cabang olahraga. Sebagai contoh, ketika seseorang itu sering melakukan latihan maka kelenturan tubuhnya akan baik sehingga disaat ia melakukan gerakan maka gerakan-gerakannya akan terlihat lincah dan lentur.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.4 Latihan kelenturan

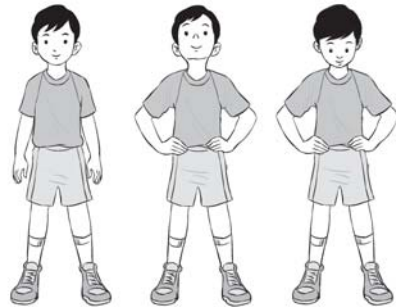
Latihan kelenturan, di antaranya latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan otot bahu, latihan kelenturan otot tangan, latihan kelenturan otot pinggang, dan latihan kelenturan otot lutut. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

1. Latihan Kelenturan Otot Leher

Latihan kelenturan otot leher dapat dilakukan dengan 3 cara. Cara-cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Cara melakukan latihan kelenturan otot leher adalah sebagai berikut.

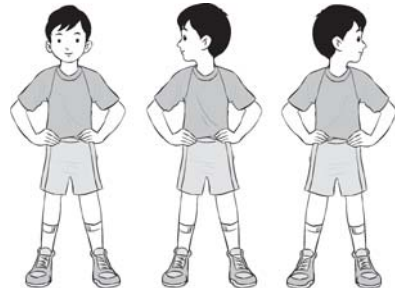
1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua tangan di pinggang.
3. Kepala digerakkan ke atas dan ke bawah.
4. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.5 Latihan kelenturan otot leher

b. Cara melakukan latihan kelenturan otot leher adalah sebagai berikut.

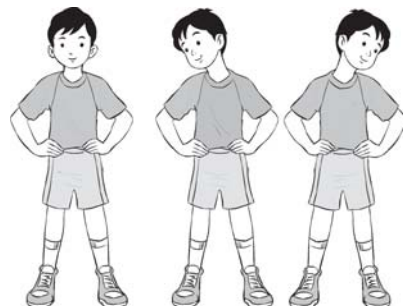
1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua tangan di pinggang.
3. Kepala menengok ke kanan dan ke kiri.
4 Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.6 Latihan kelenturan otot leher

c. Cara melakukan latihan kelenturan otot leher adalah sebagai berikut.

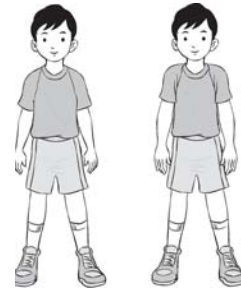
1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua tangan di pinggang.
3. Gelengkan kepala ke kanan dan ke kiri.
4. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.7 Latihan kelenturan otot leher

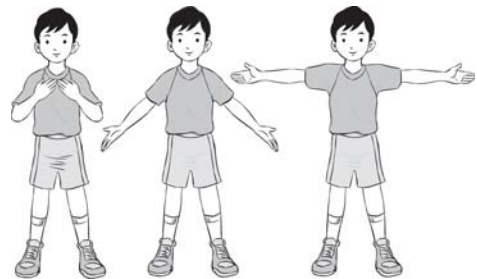
2. Latihan Kelenturan Otot Bahu

Latihan kelenturan otot bahu dapat dilakukan dengan 2 cara. Cara-cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Cara melakukan latihan kelenturan otot bahu adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   2. Kedua tangan diluruskan ke bawah.
   3. Putar bahu ke depan.
   4. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
   5. Putar bahu ke belakang.
   6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.8 Latihan kelenturan otot bahu

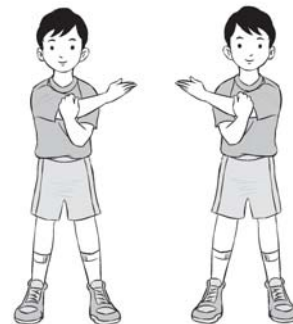
b. Cara melakukan latihan kelenturan otot bahu adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   2. Kedua tangan di depan dada.
   3. Kedua tangan di depan dada dan ditarik ke belakang.
   4. Kedua tangan direntangkan.
   5. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.9 Latihan kelenturan otot bahu

3. Latihan Kelenturan Otot Tangan

Latihan kelenturan otot tangan dapat dilakukan dengan 2 cara. Cara-cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Cara melakukan latihan kelenturan otot tangan adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   2. Tangan kanan ditarik ke kiri melewati depan dada.
   3. Tangan kiri memegang sikut tangan kanan.
   4. Tangan kanan ditarik ke kiri melewati depan dada.
   5. Tangan kanan memegang sikut tangan kiri.
   6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.11 Latihan kelenturan otot tangan

b. Cara melakukan latihan kelenturan otot tangan adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   2. Kedua tangan direntangkan.
   3. Putar kedua tangan ke arah depan.
   4. Putar kedua tangan ke arah belakang.
   5. Lakukan putaran dari putaran kecil sampai putaran besar.
   6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

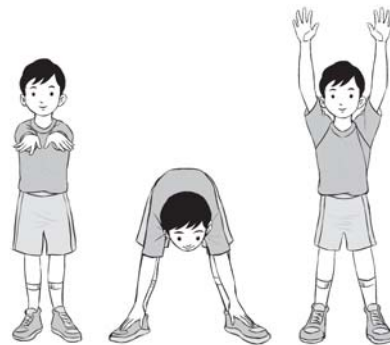
   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.12 Latihan kelenturan otot tangan

4. Latihan Kelenturan Otot Perut

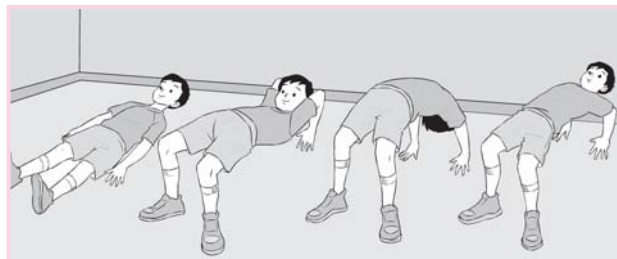
Latihan kelenturan otot perut dapat dilakukan dengan 2 cara. Cara-cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Cara melakukan latihan kelenturan otot perut adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki rapat.
   2. Kedua tangan lurus ke depan.
   3. Kedua tangan menyentuh kedua ujung kaki.
   4. Kedua tangan diangkat ke atas kepala.
   5. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.13 Latihan kelenturan otot perut

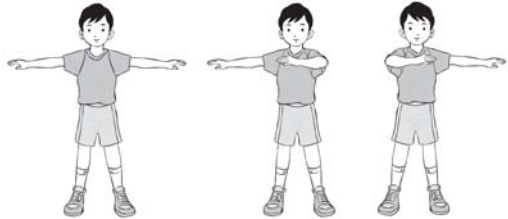
b. Cara melakukan latihan kelenturan otot perut adalah sebagai berikut.
   1. Posisi tubuh berbaring.
   2. Kedua telapak kaki bertumpu pada lantai.
   3. Kedua telapak tangan menyentuh lantai dengan posisi di atas pundak.
   4. Perut diangkat ke atas hingga posisi tubuh seperti setengah lingkaran.
   5. Tahan gerakan dalam beberapa saat.
   6. Turunkan perut dengan pelan dan hati-hati.
   7. Lakukan gerakan dengan bantuan teman dan di atas matras.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.14 Kayang

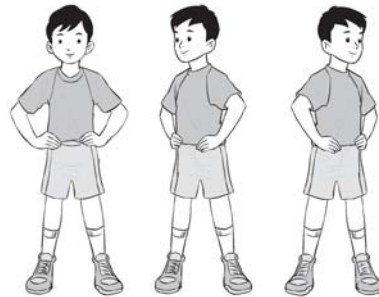
5. Latihan Kelenturan Otot Pinggang

Latihan kelenturan otot pinggang dapat dilakukan dengan 2 cara. Cara-cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Cara melakukan latihan kelenturan otot pinggang adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   2. Kedua tangan direntangkan ke kanan dan ke kiri.
   3. Tangan diputar ke kanan dengan posisi tangan kanan tetap telentang dan tangan kiri di depan dada.
   4. Tangan diputar ke kiri, dengan posisi tangan kiri tetap telentang dan tangan kanan di depan dada.
   5. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.15 Latihan kelenturan otot pinggang

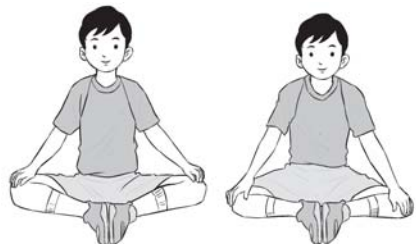
b. Cara melakukan latihan kelenturan otot pinggang adalah sebagai berikut.
   1. Tubuh berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu.
   2. Kedua tangan di pinggang.
   3. Putar dada ke kanan sebanyak dua kali.
   4. Putar dada ke kiri sebanyak dua kali.
   5. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.16 Latihan kelenturan otot pinggang

6. Latihan Kelenturan Otot Lutut

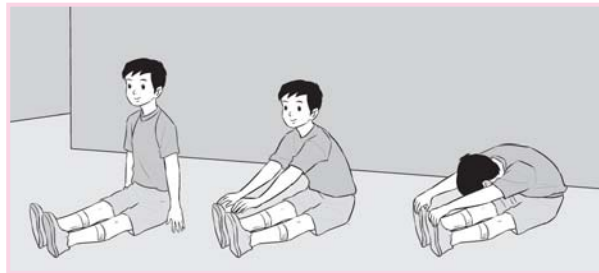
Latihan kelenturan otot lutut dapat dilakukan dengan 2 cara. Cara-cara tersebut adalah sebagai berikut.

a. Cara melakukan latihan kelenturan otot lutut adalah sebagai berikut.
   1. Posisi tubuh duduk bersila.
   2. Kedua telapak kaki disatukan dan dirapatkan dengan pantat.
   3. Kedua tangan memegang lutut kanan dan kiri.
   4. Tekan lutut ke bawah selama beberapa kali.
   5. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.17 Latihan kelenturan otot lutut

b. Cara melakukan latihan kelenturan otot lutut adalah sebagai berikut.
   1. Posisi tubuh duduk dengan kaki menjulur ke depan.
   2. Kedua kaki dirapatkan.
   3. Kedua tangan memegang ujung telapak kaki.
   4. Lakukan gerakan mencium lutut.
   5. Tahan gerakan mencium lutut hingga beberapa saat.

   Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.18 Latihan kelenturan otot lutut

B. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan adalah latihan yang berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Gerakan latihan kekuatan sangat beragam, tergantung pada otot mana yang akan dilatih.Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keselamatan dalam latihan kekuatan antara lain:

1. Melakukan pemanasan sebelum latihan.
2. Mengajarkan teknik gerakan dengan benar.
3. Beban diterapkan secara bertahap.
4. Jangan memaksakan beban sehingga terlampau berat bagi anak.
5. Kendalikan peningkatan dengan kemajuan yang pelan, jangan mendadak.
6. Program dan tahapan latihan harus diselaraskan dengan kemampuan setiap anak.

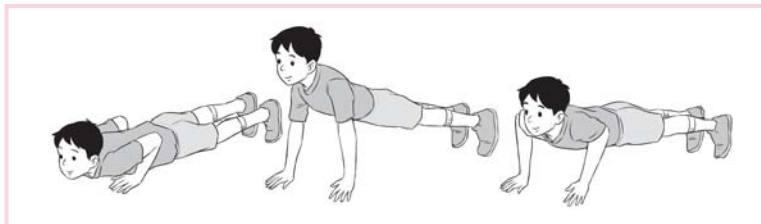
Terdapat beberapa macam latihan kekuatan, di antaranya latihan kekuatan otot tangan, perut, dan kaki. Berikut penjelasan dari setiap latihan kekuatan.

1. Latihan Kekuatan Otot Tangan

Latihan kekuatan otot tangan dapat dilakukan secara perorangan ataupun secara kelompok. Latihan kekuatan otot tangan yang dilakukan secara perorangan, di antaranya push up, handstand, dan pull up. Adapun yang dilakukan secara berkelompok, di antaranya gerobak dorong dan tarik tambang.

a. *Push up*

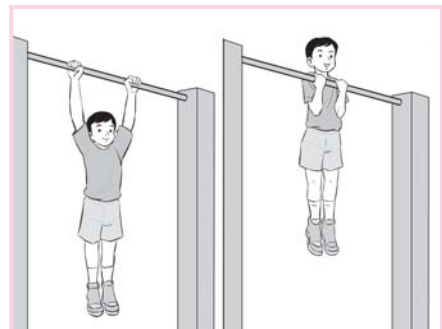
Cara melakukan gerakan push up adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh tidur telungkup.
2. Kedua telapak tangan menyentuh lantai di samping dada.
3. Kedua kaki dirapatkan dan jari-jari kaki menyentuh lantai.
4. Angkat tubuh ke atas hingga kedua tangan lurus.
5. Turunkan tubuh ke bawah, tetapi tidak menyentuh lantai.
6. Lakukan gerakan mengangkat tubuh dan menurunkannya kembali secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.19 Push up

b. *Pull up*

Cara melakukan gerakan pull up adalah sebagai berikut.

1. Siapkan palang sebagai pegangan.
2. Posisi tubuh bergelantung dengan kedua tangan memegang palang.
3. Angkat tubuh ke atas hingga palang di depan dada.
4. Turunkan tubuh ke bawah seperti posisi awal.
5. Lakukan gerakan mengangkat tubuh dan menurunkannya kembali secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.20 Pull up

c. *Gerobak dorong*

Cara melakukan gerakan gerobak dorong adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh telungkup dan berdiri dengan kedua tangan.
2. Kedua kaki dipegang oleh teman.
3. Lakukan gerakan berjalan dengan kedua tangan.
4. Lakukan gerakan secara bergantian.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.21 Gerobak dorong

d. *Tarik tambang*

Cara melakukan gerakan tarik tambang adalah sebagai berikut.
1. Siapkan tambang atau tali yang kuat.
2. Bentuklah dua kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
3. Peganglah kedua ujung tambang sesuai dengan kelompok masing-masing.
4. Lakukan tarik tambang antara kedua kelompok.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.22 Tarik tambang

2. *Latihan Kekuatan Otot Perut*

Latihan otot perut juga dapat dilakukan dengan perorangan ataupun berpasangan. Contohnya, gerakan mengangkat kaki dilakukan secara perorangan, sedangkan sit up dapat dilakukan secara perorangan ataupun secara berpasangan.

a. *Gerakan mengangkat kaki*

Cara melakukan gerakan mengangkat kaki adalah sebagai berikut.
1. Posisi tubuh tidur telentang dengan kedua tangan lurus di samping badan.
2. Kedua kaki dirapatkan.
3. Tarik napas dalam-dalam bersamaan dengan mengangkat kaki ke atas.
4. Tahan napas dan turunkan kaki ke bawah, tetapi jangan disentuhkan dengan lantai hingga beberapa saat.
5. Keluarkan pernapasan bersamaan dengan menurunkan kaki ke lantai.
6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.23 Gerakan mengangkat kaki

b. *Sit up*

Latihan ini dapat dilakukan secara perorangan ataupun berpasangan. Latihan berpasangan dilakukan bagi para pemula karena mereka belum terbiasa sehingga jika melakukannya secara perorangan gerakan menjadi salah, sebab kaki akan terangkat. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Satu orang dalam posisi tidur telentang dengan kedua kaki dirapatkan dan posisi lutut agak dibengkokkan.
2. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
3. Satu orang lainnya memegang kaki untuk menahan agar kaki tidak terangkat.
4. Angkat badan ke atas hingga dada menyentuh kaki, dengan dibantu teman menahan kaki agar tidak terangkat.
5. Turunkan badan hingga pada posisi semula.
6. Lakukan gerakan secara berulang-ulang dan bergantian.

Sumber: Dokumen Penerbit

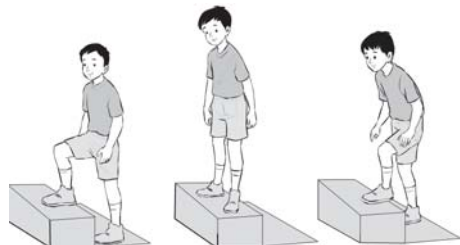
Gambar 2.24 Sit up

3. Latihan Kekuatan Otot Kaki

Latihan otot kaki dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan naik turun tangga dan gerakan squat jump. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. *Naik turun tangga*

Cara melakukan gerakan naik turun tangga adalah sebagai berikut.

1. Siapkan tangga yang memiliki beberapa anak tangga.
2. Langkahkan kaki kanan yang diikuti kaki kiri untuk menaiki tangga.
3. Langkahkan kaki kanan yang diikuti kaki kiri untuk menuruni tangga.
4. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.25 Naik turun tangga

b. *Squat jump*

Cara melakukan gerakan squat jump adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh jongkok, tungkai kaki kiri sebagai tumpuan untuk duduk, dan kedua tangan berada di belakang kepala.
2. Loncatkan tubuh ke atas dengan tangan tetap berada di belakang kepala, diikuti tumpuan dengan posisi kebalikan, yaitu tumpuan dengan tungkai kaki kanan.
3. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.26 Squat jump

c. *Lari menggendong teman*

Cara melakukan gerakan lari menggendong teman adalah sebagai berikut.

1. Carilah teman yang memiliki postur tubuh seimbang.
2. Gendonglah temanmu dari ujung lapangan ke ujung lapangan.
3. Bergantilah temanmu untuk menggendongmu sampai ujung lapangan semula.
4. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.27 Lari menggendong teman

Tugas

I. *Tugas Individu*

1. Coba praktikkan gerakan untuk melatih kelenturan otot leher, tangan, perut, pinggang, dan lutut.
2. Coba praktikkan gerakan push up, naik turun tangga, dan squat jump.
3. Menurut pendapatmu, apa saja manfaat latihan kebugaran jasmani secara teratur?

II. *Tugas Kelompok*

1. Kunjungilah tempat latihan kebugaran jasmani di kotamu!
2, Tanyakan kepada pengelola/instruktur, bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.
3. Tulis kesan-kesan yang didapat oleh kelompokmu dalam kunjungan tersebut.

Rangkuman

Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang selalu diharapkan oleh setiap orang. Untuk memperoleh kondisi tubuh yang bugar dapat dilakukan dengan jalan berolahraga. Olahraga yang baik haruslah memuat latihan perbaikan tubuh, latihan kelenturan, dan latihan kekuatan.

Latihan perbaikan tubuh dibedakan menjadi tiga macam, yaitu latihan dasar, latihan berangkai, dan latihan daya tahan. Latihan kelenturan berfungsi untuk melatih kelenturan otot-otot tubuh, seperti otot leher, otot bahu, otot tangan, otot perut, otot pinggang, dan otot lutut. Latihan kekuatan berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Latihan kekuatan ini dibedakan atas latihan kekuatan otot tangan, perut, dan kaki.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:
90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Latihan dasar *tidak* memuat latihan ....
   a. pemanasan
   b. inti
   c. berangkai
   d. pendinginan
2. Warming up merupakan istilah dari latihan ....
   a. pemanasan
   b. inti
   c. berangkai
   d. pendinginan
3. Latihan yang berfungsi untuk melatih kelenturan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan secara sekaligus disebut latihan ....
   a. inti
   b. berangkai
   c. dasar
   d. pendinginan
4. Latihan daya tahan berfungsi untuk melatih kekuatan otot-otot besar dan melatih ....
   a. kelenturan
   b. kekuatan
   c. perbaikan anggota tubuh
   d. pernapasan

5.

   Gerakan pada gambar di samping untuk melatih ....
   a. kelenturan otot leher
   b. kelenturan otot bahu
   c. kekuatan otot leher
   d. kekuatan otot bahu
6. Melakukan gerakan seperti huruf S, berfungsi untuk melatih kelenturan otot ....
   a. tangan
   b. bahu
   c. perut
   d. pinggang
7. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut, yaitu ....
   a. squat jump
   b. sit up
   c. handstand
   d. gerobak dorong
8. Gerakan naik turun tangga berfungsi untuk melatih ....
   a. kelenturan otot kaki
   b. kelenturan otot lutut
   c. kekuatan otot kaki
   d. kekuatan otot perut
9. Contoh latihan beregu yang dilakukan dengan mengedepankan kekompakan, sportivitas, dan tidak ada kecurangan adalah ....
   a. gerobak dorong
   b. tarik tambang
   c. menggendong teman
   d. sit up
10. Gambar di samping merupakan gerakan ....
    a. push up
    b. sit up
    c. handstand
    d. squat jump

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa sajakah yang termasuk otot-otot besar?
2. Apa yang kamu ketahui tentang latihan kelenturan?
3. Persendian otot apakah yang dilatih dalam latihan kelenturan?
4. Apa fungsi dari latihan kekuatan?
5. Gerakan-gerakan apa saja yang berfungsi untuk melatih kekuatan otot tangan?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

1. Praktikkan gerakan-gerakan kelenturan otot bahu!
2. Praktikkan gerakan push up!
3. Praktikkan gerakan sit up dengan temanmu!

Bab 3

Senam

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- guling belakang	- handstand	- pemanasan
- guling depan	- headstand	- pendinginan

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Oleh karena itu, olahraga senam disebut juga sebagai olahraga dasar. Senam merupakan kegiatan badan/fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Setiap gerakan senam memberikan sumbangan terhadap perkembangan jasmani anak. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa hal yang dibutuhkan dalam senam, seperti kekuatan, kelenturan, fleksibilitas, dan daya tahan.

Gerakan pada gambar berikut ini merupakan gerakan headstand. Gerakan headstand adalah gerakan berdiri dengan kepala, badan dan kaki lurus ke atas dengan kepala sebagai tumpuan dan kedua tangan menjaga keseimbangan.

Sumber: secretswan.com

Gambar 3. 1 Headstand

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melakukan gerakan pemanasan dan pendinginan dalam senam.
2. Melakukan gerakan senam lantai.

A. Pemanasan dan Pendinginan dalam Senam

Pemanasan dan pendinginan memiliki arti penting dalam olahraga senam. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan senam. Adapun pendinginan dilakukan setelah melakukan senam.

1. Pemanasan (Warming Up)

Sebelum melakukan gerakan senam sebaiknya terlebih dahulu melakukan pemanasan. Latihan pemanasan berguna untuk melemaskan otot-otot yang akan kita gunakan dalam latihan. Di samping itu pemanasan berguna untuk menghindarkan diri dari cedera yang serius, atau cedera berat. Pemanasan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu sebagai berikut.

a. Pemanasan statis

Pemanasan statis bertujuan untuk meregangkan otot-otot tubuh agar siap melakukan aktivitas yang akan dilakukan. Pemanasan statis harus dilakukan secara berurutan (sistematis), mulai dari kepala sampai dengan kaki. Salah satu bentuk pemanasan statis, yaitu meregangkan otot-otot bagian lengan dan bahu, serta otot bagian dada dan pinggang. Setiap gerakan pemanasan menggunakan hitungan 2 × 8 hitungan.

b. Pemanasan dinamis

Pemanasan dinamis ini dilakukan dengan cara menggerak-gerakkan persendian, dimulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki. Pemanasan ini bertujuan untuk memberikan fleksibilitas gerak otot dan persendian saat melakukan gerakan senam. Salah satu bentuk gerakan pemanasan dinamis, yaitu dengan menggerakkan persendian leher agar mendapatkan fleksibilitas kerja otot dan persendian leher semakin luas, serta menghindari terjadinya cedera.

Adapun bentuk gerakan pemanasan dinamis tersebut banyak dan bervariasi, tergantung kreativitas masing-masing pesenam. Namun, secara garis besar gerakan-gerakan tersebut mencakup sebagai berikut.

1. Pelemasan otot leher
   Pelemasan otot leher ini terdiri atas beberapa gerakan sebagai berikut.
   a. Gerakan menggelengkan kepala ke kiri dan ke kanan
      Gerakan menggelengkan kepala ke kiri dan ke kanan dilakukan dengan hitungan 2 kali ke kiri dan 2 kali ke kanan, atau hitungan 4 kali ke kiri dan 4 kali ke kanan.
   b. Gerakan menundukkan kepala
      Gerakan menundukkan kepala dilakukan dengan hitungan 2 kali menunduk dan 2 kali menengadah. Lakukan gerakan ini sampai 2 x 8 hitungan.
   c. Gerakan menoleh ke kiri dan ke kanan
      Gerakan menoleh ke kiri dan ke kanan dapat dilakukan seperti latihan pertama, yaitu 2 kali menoleh ke kiri dan 2 kali menoleh ke kanan. Ketiga gerakan ini, kaki dalam posisi kangkang.

2. Pelemasan otot bahu, dada, dan punggung
   Pelemasan otot bahu, dada, dan punggung terdiri atas beberapa gerakan sebagai berikut.
   a. Meregangkan otot bahu dan dada
      Cara merenggangkan otot bahu dan dada, yaitu tekuklah kedua tangan di depan dada, pada hitungan 1 dan 2 tarik lengan ke belakang dengan kedua tangan ditekuk, kemudian hitungan 3 dan 4 tariklah tangan ke samping dengan dibuka. Gerakan ini dapat dibuat variasi, misalnya gerakannya membentuk huruf I atau huruf S. Kaki dalam posisi kangkang.
   b. Meregangkan otot punggung
      Cara melakukan gerakan meregangkan otot punggung yaitu dengan menjalinkan kedua tangan ke depan dada kemudian dorong dan tahan gerakan ini sampai 2 × 8 hitungan. Kedua kaki dalam posisi kangkang.

3. Pelemasan otot pinggang dan perut
   a. Membungkukkan badan ke depan
      Cara melakukan gerakan membungkukkan badan ke depan, yaitu dengan membungkukkan badan ke depan sampai tangan menyentuh tanah, kemudian menengadahkan badan, gerakan ini ditahan sampai 2 × 8 hitungan. Posisi kaki lurus dan rapat.
   b. Menekuk badan ke kiri dan kanan
      Cara melakukan gerakan menekuk badan ke kiri dan kanan, yaitu dengan menekuk badan ke kiri dan ke kanan dengan kedua tangan di pinggang. Tahan gerakan ini masing-masing 1 × 8 hitungan. Posisi kaki merapat, dan jaga keseimbangan agar tidak jatuh.

4. Pelemasan otot kaki
   a. Menekuk lutut
      Cara melakukan gerakan ini adalah dengan berdiri kedua kaki rapat, kemudian tekuk lutut kanan ke atas, luruskan ke depan, dan kaki kiri sebagai tumpuan. Lakukan gerakan ini sampai 1 × 8 hitungan. Lakukan secara bergantian.
   b. Duduk selonjor mencium lutut
      Cara melakukan gerakan duduk selonjor mencium lutut adalah dengan duduk dan kedua kaki rapat dan lurus ke depan, kemudian bungkukkan badan sampai hidung mencium lutut, tahan gerakan ini sampai 1 × 8 hitungan.

2. Pendinginan (Cooling Down)

Pendinginan berguna untuk memulihkan otot kepada keadaan semula. Gerakan pendinginan ini dapat dilakukan seperti pada gerakan pemanasan hanya bedanya dalam bentuk peregangan. Hitungan gerakan ini dapat dilakukan 1 × 8 atau 2 × 8 hitungan. Latihan gerakan pendinginan dilakukan setelah melakukan latihan inti. Tujuan gerakan pendinginan agar otot kembali rileks.

B. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan namanya senam lantai, maka gerakan-gerakannya atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Senam lantai disebut juga latihan bebas, oleh karena itu pada waktu melakukan gerakan senam tidak menggunakan benda-benda atau alat-alat lain.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keselamatan ketika melakukan senam lantai, antara lain:

1. Melakukan pemanasan sebelum beraktivitas.
2. Gerakan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.
3. Konsentrasi penuh pada saat melakukan gerakan.
4. Mematuhi ketentuan-ketentuan tekniknya maupun instruktur/guru olahraga.
5. Berpakaian senam yang sesuai.
6. Melakukan pendinginan/relaksasi sesudah melakukan aktivitas latihan.

Tujuan melakukan senam lantai, selain peningkatan dalam melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai juga sebagai latihan yang kelak akan mempermudah melakukan bentuk latihan lain atau gerakan senam alat. Bentuk-bentuk latihan senam lantai bermacam-macam gerakannya. Di antaranya sebagai berikut.

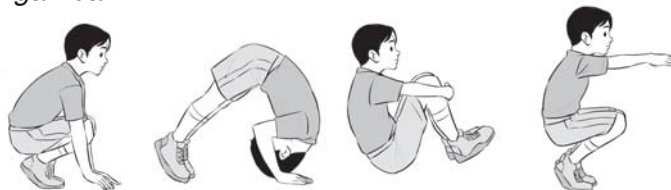
1. Guling Depan (Forward Roll)

Guling ke depan adalah gerakan berputar ke depan dengan posisi badan membulat dan dilakukan di lantai atau matras. Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling depan dengan awalan jongkok dan guling depan dengan awalan berdiri.

a. Guling depan awalan jongkok

Cara melakukan latihan guling depan awalan jongkok, yaitu sebagai berikut.

1. Posisi awal kaki jongkok dengan kedua telapak tangan menapak di matras.
2. Pantat diangkat ke atas dan kedua sikut dibengkokkan.
3. Kepala dimasukkan di antara kedua tangan.
4. Berat badan berada di depan dan bertumpu pada pundak.
5. Gulingkan badan lurus ke depan.
6. Kedua tangan memeluk lutut sehingga posisi badan bulat.
7. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk.
8. Badan jongkok dengan kedua tangan diluruskan ke depan.

Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok

b. Guling depan awalan berdiri

Cara melakukan gerakan guling depan awalan berdiri adalah sebagai berikut.
1. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di samping badan serta pandangan lurus ke depan.
2. Gerakannya sama seperti pada gerakan guling ke depan dari sikap awal jongkok, tetapi pada waktu badan berguling ke depan kedua tungkai tetap lurus.
3. Pada waktu kedua tumit menyentuh lantai, secepat mungkin badan didorong ke depan sehingga berat badan terbawa ke depan.
4. Kedua telapak tangan ditolakkan pada lantai untuk membantu mendorong badan ke atas sehingga badan berdiri tegak.
5. Sikap akhir berdiri tegak dan kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas agak serong ke belakang, serta badan agak melenting ke belakang. Pandangan lurus ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri

c. Kesalahan gerakan

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan berguling ke depan adalah sebagai berikut.
1. Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus.
2. Tidak mendorong badan ke depan sehingga berat badan masih berada pada kedua kaki.
3. Tidak membengkokkan kedua sikut ke samping sehingga sulit untuk memasukkan kepala di antara kedua tangan.
4. Sebelum seluruh tengkuk menyentuh lantai, kedua kaki sudah ditolakkan sehingga tidak berguling tetapi jatuh telentang.
5. Pada saat badan berguling ke depan, tidak segera melipat kedua lutut dan tidak membulatkan badan.

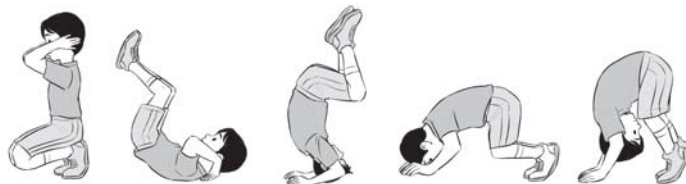
2. Guling Belakang (Back Roll)

Guling ke belakang adalah gerakan berputar ke belakang dengan posisi badan membulat dan dilakukan di lantai. Latihan guling ke belakang dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling belakang dengan awalan jongkok dan guling belakang dengan awalan berdiri.

a. *Guling belakang dengan awalan jongkok*

Cara melakukan gerakan guling belakang dengan awalan jongkok, adalah sebagai berikut.

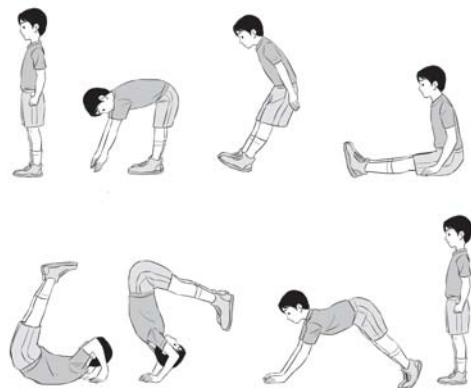
1. Sikap awal kaki jongkok dan kedua tangan di samping telinga.
2. Posisi telapak tangan menghadap ke atas.
3. Gerakannya, jatuhkan badan ke belakang mulai dari pantat dan punggung.
4. Pada waktu bahu mengenai matras, lutut segera ditarik ke belakang ke arah kepala.
5. Pada saat kedua kaki menyentuh matras, kedua tangan cepat diturunkan dan menolak ke atas membantu berguling.
6. Setelah berhasil berputar, badan kembali ke posisi jongkok.
7. Kedua tangan diluruskan ke depan.

Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.4 Guling belakang awalan jongkok

b. *Guling belakang dengan awalan berdiri*

Cara melakukan gerakan guling belakang dengan awalan berdiri, yaitu sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, dan kedua lengan di samping badan.
2. Gerakannya, yaitu membungkukkan badan, pelan-pelan berat badan dibawa ke pinggul belakang.
3. Kedua kaki tetap lurus dan kedua lengan juga lurus, telapak tangan menghadap ke matras.
4. Pada saat berat badan berada pada pinggul belakang dan kedua telapak tangan serta pantat menyentuh matras, segera angkat kedua kaki lurus ke atas belakang.
5. Kedua telapak tangan ditumpukan di samping telinga dan badan berguling ke belakang.
6. Pada waktu ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, segera kedua tangan diluruskan sehingga badan terangkat lurus tengkurap.
7. Sikap akhir, kedua telapak tangan segera ditolakkan pada matras sehingga badan berdiri tegak seperti sikap permulaan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.5 Guling belakang awalan berdiri

c. *Kesalahan gerakan*

Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berguling ke belakang, adalah sebagai berikut.

1. Gerakannya tidak berguling ke belakang, tetapi menjatuhkan badan ke belakang sehingga punggung jatuh dan sulit untuk menarik lutut.
2. Pada saat berguling kedua lutut tidak ditarik ke dekat dada, badan dan kaki tetap terangkat sehingga jatuh telentang.
3. Ketika kedua ujung kaki menyentuh matras, tidak menolakkan kedua tangan pada matras sehingga kedua tangan tidak lurus, badan dan kepala tidak terangkat.
4. Pada saat badan berguling, sebelum kedua ujung kaki menyentuh matras, kedua tangan sudah ditolakkan dengan kuat sehingga badan terangkat melayang di udara dan jatuh tertelungkup.

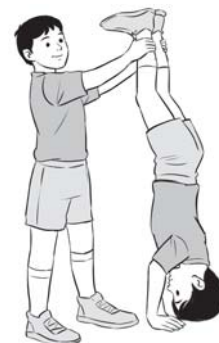
3. *Berdiri dengan Kepala (Headstand)*

Berdiri dengan kepala adalah suatu gerakan menegakkan badan lurus ke atas dengan kepala dan kedua tangan sebagai tumpuan. Gerakan ini sebaiknya dilakukan di lantai agar mudah untuk melakukannya.

Headstand dapat dilakukan dengan bantuan teman maupun tanpa bantuan.

a. *Headstand dengan bantuan teman*

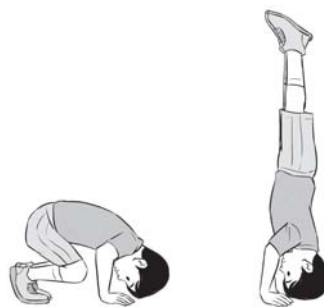
Cara melakukan gerakan headstand dengan bantuan teman adalah sebagai berikut.

1. Siswa perpasangan, yang satu membantu.
2. Kedua telapak tangan dan kepala bertumpu pada lantai atau matras.
3. Pasangannya membantu mengangkat kedua kaki ke atas lurus.
4. Setelah lurus dan kuat, lepaskan bantuan perlahan-lahan.
5. Tahan sikap headstand selama beberapa saat.
6. Kembali ke awal dan dilakukan bergantian dengan temanmu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.6 Headstand dibantu teman

b. *Headstand tanpa bantuan*

Cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala tanpa bantuan adalah sebagai berikut.

1. Sikap permulaan duduk jongkok.
2. Kemudian kedua tangan diletakkan di matras selebar bahu.
3. Selanjutnya kepala diletakkan di matras di depan kedua tangan.
4. Posisi kepala dan kedua tangan membentuk sudut segitiga.
5. Kedua tangan dan kepala menjadi tumpuan berat badan.
6. Pantat diangkat ke atas diikuti dengan meluruskan kaki ke atas.
7. Kedua kaki rapat dan pertahankan posisi ini untuk beberapa saat.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.7 Headstand tanpa bantuan

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berdiri dengan kepala, yaitu:

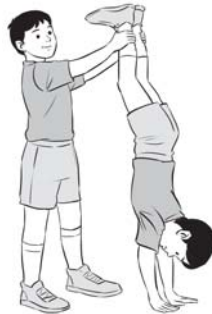
a. Dalam meletakkan kedua telapak tangan dan kepala di matras tidak membentuk segitiga.
b. Jarak kedua telapak tangan dan kepala di matras terlalu lebar atau sempit.
c. Pada saat mengangkat panggul dan kaki ke atas terlalu keras atau lemah sehingga tidak bisa berdiri dengan baik.

4. Berdiri Bertumpu Kedua Tangan (Handstand)

Berdiri dengan tangan (handstand) adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan sikut-sikut lurus dan kedua kaki lurus ke atas. Gerakan ini sebaiknya dilakukan di tempat yang keras agar mudah melakukannya, misalnya lantai. Gerakan handstand dapat dilakukan dengan bantuan teman maupun tanpa bantuan teman.

a. Handstand dengan bantuan teman

Cara melakukan handstand dengan bantuan teman adalah sebagai berikut.

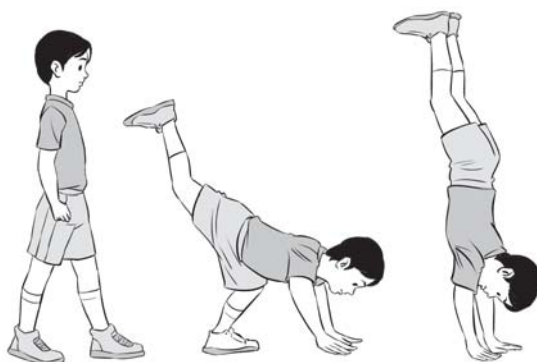
1. Siswa berpasangan, yang satu membantu.
2. Sikap membungkuk dengan kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
3. Pasangannya mengangkat kedua kaki ke atas lurus.
4. Setelah lurus dan dirasa kuat, bantuan dilepaskan perlahan-lahan.
5. Tahan selama beberapa saat.
6. Kembali ke sikap semula dan dilakukan bergantian dengan temanmu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.8 Handstand dibantu teman

b. Handstand tanpa bantuan

Cara melakukan gerakan berdiri bertumpu kedua tangan tanpa bantuan adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak, kaki kiri sedikit ke depan dan kaki kanan di belakang.
2. Bungkukkan badan ke depan dengan kedua telapak tangan diletakkan pada matras, lengan lurus ke depan.
3. Bengkokkan lutut kaki kiri dan luruskan kaki kanan ke belakang, berat badan berada pada kedua tangan.

4. Ayunkan kaki kanan lurus ke atas disusul dengan mengayunkan kaki kiri ke atas.
5. Rapatkan kedua kaki lurus ke atas, dan kedua tangan tetap lurus serta pandangan menghadap ke bawah.
6. Pertahankan posisi ini dan jaga keseimbangan agar tidak jatuh.
7. Apabila belum bisa melakukan gerakan ini, temanmu dapat membantu untuk memegangi kaki.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.6 Hand stand tanpa bantuan

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan, yaitu:

a. Pinggang terlalu melenting.
b. Posisi kepala atau muka tidak menghadap ke bawah.
c. Sikut-sikut tangan tidak lurus atau bengkok.
d. Penempatan tangan di lantai terlalu lebar atau terlalu sempit.
e. Ayunan kaki ke atas kurang baik (terlalu atau kurang ke depan dan lutut dibengkokkan).

Tugas

I. Tugas Individu

1. Coba praktikkan gerakan pemanasan dan pendinginan dalam gerakan senam.
2. Apa saja kesulitan yang kamu hadapi dalam melakukan gerakan senam lantai?

II. Tugas Kelompok

1. Coba praktikkan gerakan senam lantai bersama temanmu.
2. Apa manfaat senam lantai menurut kelompokmu?
3. Buatlah kliping tentang senam lantai! Sumbernya dari koran, majalah, tabloid, atau internet. Kliping tersebut dijilid dalam bentuk buku dan diberi kata pengantar.

Rangkuman

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Oleh karena itu, olahraga senam disebut juga sebagai olahraga dasar.

Latihan pemanasan berguna untuk melemaskan otot-otot yang akan kita gunakan dalam latihan, di samping itu pemanasan berguna untuk menghindarkan diri dari cedera yang serius, atau cidera berat. Pemanasan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu pemanasan statis dan pemanasan dinamis.

Bentuk gerakan dari pemanasan banyak dan bervariasi, tergantung kreativitas masing-masing pesenam. Namun, secara garis besar gerakan-gerakan tersebut mencakup pelemasan otot leher, pelemasan otot bahu, dada, dan punggung, pelemasan otot pinggang dan perut, serta pelemasan otot kaki.

Gerakan latihan pendinginan dapat dilakukan seperti pada gerakan pemanasan hanya bedanya dalam bentuk peregangan. Latihan gerakan pendinginan dilakukan setelah melakukan latihan inti. Tujuannya agar otot kembali rileks.

Senam lantai merupakan salah satu cabang dari rumpun senam. Sesuai dengan namanya (senam lantai) maka gerakan-gerakannya atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Bentuk-bentuk latihan senam lantai yaitu guling depan (forward roll), guling belakang, berdiri dengan tangan, dan berdiri dengan kepala.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100%	artinya	baik sekali
80%–89%	artinya	baik
70%–79%	artinya	cukup
60%–69%	artinya	kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Sebelum kita melakukan kegiatan olahraga, sebaiknya melakukan ....
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. perlombaan
   d. pelemasan
2. Gerakan pemanasan bertujuan untuk ....
   a. menghindari cedera
   b. agar sehat
   c. supaya otot kejang
   d. biar segar
3. Sikap tangan dan kepala membentuk segitiga pada berdiri dengan kepala berguna untuk menjaga ....
   a. kecepatan
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
   d. keterampilan
4. Melakukan gerakan berguling ke belakang sebaiknya dilakukan di ....
   a. rumput
   b. tanah
   c. matras
   d. tembok
5. Gerakan berguling, baik ke depan maupun ke belakang disebut juga ....
   a. roll
   b. neck keep
   c. head stand
   d. meroda
6. Pada waktu berguling ke depan, posisi dagu menempel pada ....
   a. matras
   b. tangan
   c. kaki
   d. dada
7. Gerakan berdiri dengan kepala pada olahraga senam disebut ....
   a. handstand
   b. headstand
   c. neckspring
   d. tigersprong

8. Pada waktu berguling, bagian togok yang pertama menyentuh matras adalah ....
   a. tangan
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. badan
9. Gerakan berdiri dengan tangan pada olahraga senam disebut ….
   a. handstand
   b. headstand
   c. neckspring
   d. tigersprong
10. Gerakan dengan tangan disebut juga....
    a. guling depan
    b. handstand
    c. guling belakang
    d. headstand

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Jelaskan manfaat dari melakukan gerakan pemanasan!
2. Sebutkan macam-macam bentuk senam!
3. Jelaskan pengertian senam secara umum!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan berguling ke belakang!
5. Apa yang kamu lakukan ketika mengalami kesulitan dalam latihan senam lantai?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

1. Praktikkan gerakan guling depan!
2. Praktikkan gerakan guling belakang!
3. Praktikkan gerakan headstand!

Bab 4

Gerak Ritmik

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- jalan
- jingkat
- loncat serong
- melangkah
- melompat
- senam ritmik

Olahraga haruslah dilakukan dengan senang hati dan tanpa paksaan. Selain itu, dalam berolahraga perasaan hati harus selalu senang. Jika hati senang maka ketika berolahraga kamu akan merasakan adanya suatu keindahan dalam kegiatan itu. Oleh karena itu, dalam cabang olahraga terdapat rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan iringan musik maupun nyanyian, dapat pula dilakukan dengan iringan teriakan yel-yel. Salah satu cabang olahraga ini adalah senam ritmik. Kemudian, apakah yang kamu ketahui tentang senam ritmik? Pernahkah kamu mempraktikkannya? Pada pelajaran ini kamu akan mempelajari apa yang disebut senam ritmik beserta macam-macam gerakan dalam senam itu.

Tentunya kalian inginkan selalu bekerja sama dan disiplin? Untuk itu mari kita pelajari gerak ritmik pada bab ini.

Sumber: img.photobucket.com

Gambar 4.1 Senam irama

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melakukan gerakan senam ritmik.
2. Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani 2000.

A. Senam Ritmik

Senam ritmik/senam irama adalah serangkaian gerakan senam bebas yang dilakukan dengan iringan musik, nyanyian, tepukan, dan lain-lain. Iringan yang termudah dan sederhana adalah nyanyian dan tepukan. Gerakan senam ritmik ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat, seperti pita, tongkat, bola, topi, dan sebagainya. Senam ini biasa dilakukan secara bersama-sama.

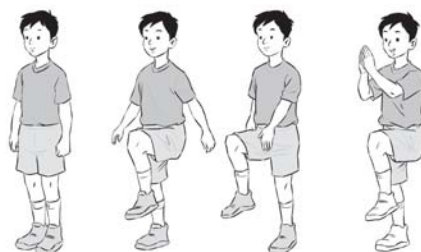
Musik yang dipakai untuk mengiringi gerakan senam ini haruslah musik dengan tempo agak cepat, seperti disko, pop, dan dangdut. Jika menggunakan nyanyian maka nyanyian itu haruslah yang bersifat gembira.

Untuk lebih jelasnya mari kita lakukan gerakan-gerakan senam ritmik dengan baik. Agar latihan lebih serius dan bersemangat lakukanlah gerakan secara berpasangan ataupun kelompok.

Gerakan-gerakan senam ritmik dapat dilakukan dengan beberapa macam gerakan. Gerakan-gerakan tersebut adalah sebagai berikut.

1. *Jalan di Tempat*

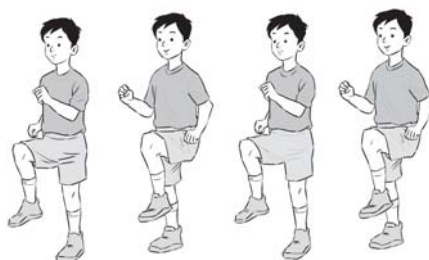
Jalan di tempat dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

a. Sikap badan berdiri tegak, kaki rapat, pandangan lurus ke depan, kedua tangan mengepal dan lurus ke bawah di samping badan.
b. Angkatlah kaki kanan yang diikuti kaki kiri dengan paha rata air, yang disertai ayunan tangan kanan dan kiri. Pada gerakan keempat lakukanlah tepuk tangan untuk menyemangatkan gerakan. Lakukanlah gerakan sebanyak 2 × 8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.2 Jalan di tempat bertepuk tangan

2. *Melangkah/Lari*

Melangkah/lari dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan yang diikuti langkah kaki kiri.
b. Langkah kaki diimbangi dengan ayunan tangan, yakni kebalikan dari gerakan kaki. Lakukan gerakan melangkahkan kaki ini dengan berirama atau mengikuti iringan suara musik dan kecepatan gerakan semakin lama semakin meningkat.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.3 Langkah ke depan

3. *Jingkat*

Jingkat dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

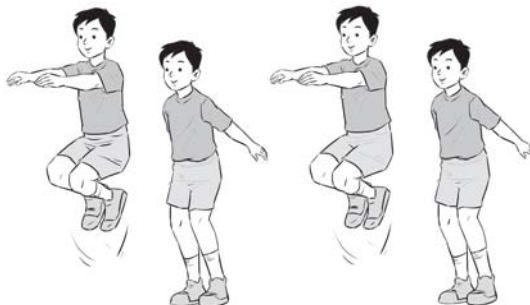
a. Lakukan gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.
b. Di saat melompat kedua tangan diangkat ke atas sambil menyuarakan teriakan/yel-yel. Gerakan melompat dilakukan dengan mengikuti irama musik atau hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.4 Jingkat

4. *Melompat*

Melompat dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan melompat dengan kedua kaki dan tumpuan dengan kedua kaki pula. Di saat melompat putar kedua tangan ke depan sambil menyuarakan teriakan/yel-yel. Di saat mendarat kedua tangan di lurus ke belakang agak ke bawah.
b. Lakukan gerakan melompat kembali, tetapi di saat melompat putar kedua tangan ke belakang. Di saat mendarat kedua tangan lurus ke depan. Gerakan lompatan tetap diiringi dengan teriakan. Semua gerakan dilakukan dengan mengikuti irama musik atau hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.5 Melompat

5. *Loncat Serong*

Loncat serong dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan lari-lari kecil dengan langkah gerakan menyesuaikan hitungan dan irama. Ketika ada pada hitungan keempat lakukan gerakan meloncat dengan kaki kiri dan tumpuan dengan kaki yang sama. Saat meloncat kaki kanan dan kedua tangan serong ke samping kanan.
b Setelah pendaratan dari loncatan pertama, lakukan gerakan lari-lari kecil lagi. Pada hitungan ke depalan, lakukan loncatan dengan kaki kanan dan tumpuan pada kaki yang sama. Saat meloncat kaki kiri dan kedua tangan serong ke samping kiri.

B. Rangkaian Gerak Ritmik Beregu

Senam kesegaran jasmani (SKJ) merupakan salah satu rangkaian senam irama yang pelaksanaannya biasanya dilakukan secara beregu. Gerakannya harus selaras dengan irama yang mengiringi. Selain itu, harus ada kekompakan dalam regu sehingga tercipta gerak yang harmonis. Gerak yang hermonis terlihat indah dan menarik, membuat hati kita gembira.

Senam kesegaran jasmani terdiri atas berbagai macam. Salah satu senam kesegaran jasmani yang dikenal adalah senam kesegaran jasmani 2000.

Rangkaian gerakan senam kesegaran jasmani 2000 merupakan peningkatan dan pengembangan dari senam kesegaran jasmani sebelumnya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani serta melatih kedisiplinan dan sportivitas.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.6 Gerak ritmik beregu berupa SKJ

Kesegaran jasmani seseorang tercermin pada saat seseorang menjalankan aktivitasnya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi tidak akan merasa kelelahan berarti saat melakukan aktivitasnya.

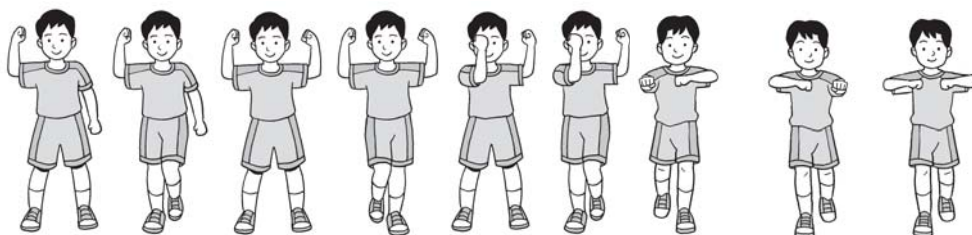
Berikut ini merupakan rangkaian gerakan inti senam kesegaran jasmani (SKJ) 2000.

1. *Gerakan Peralihan*

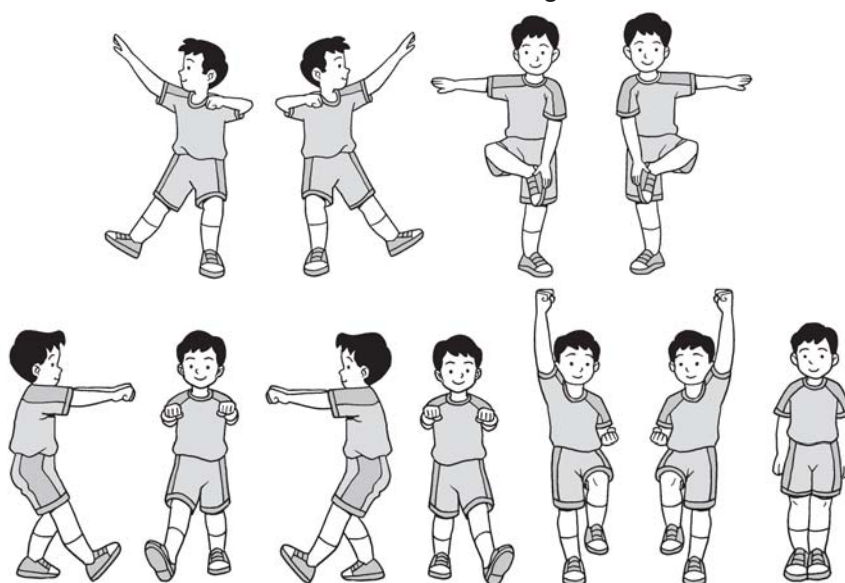
Gerakan : jalan di tempat, tepuk tangan, gerakan maju mundur.
Tujuan : menyiapkan sikap badan untuk melakukan gerakan inti.

2. *Latihan Inti*

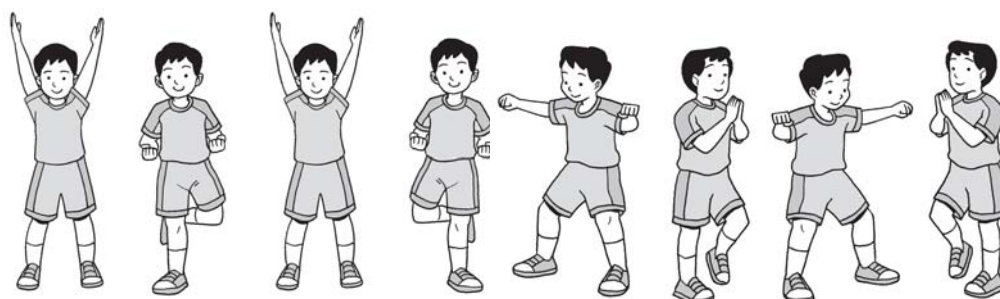
a. Latihan inti I : gerakan melangkah, mengayun lengan di samping kepala, dan meluruskan tangan.
Tujuan : menguatkan otot dada, punggung, lengan bagian belakang serta melatih koordinasi gerakan lengan dengan tungkai dan gerakan frontal dan lateral.

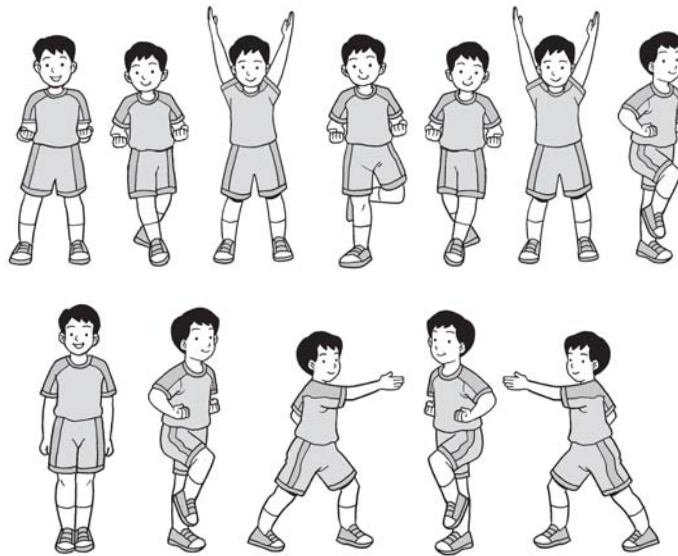
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.7 Latihan inti I

b. Latihan inti II : gerakan mengayun lengan dan mengangkat kaki.
Tujuan : melatih kekuatan otot lengan dan melatih koordinasi.

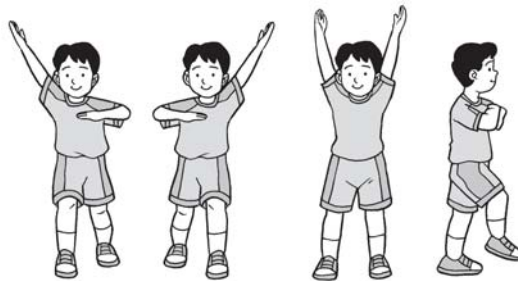
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.8 Latihan inti II

c. Latihan inti III : gerakan langkah kaki dan menarik lengan.
Tujuan : melatih kekuatan otot paha dan koordinasi tangan dan kaki.

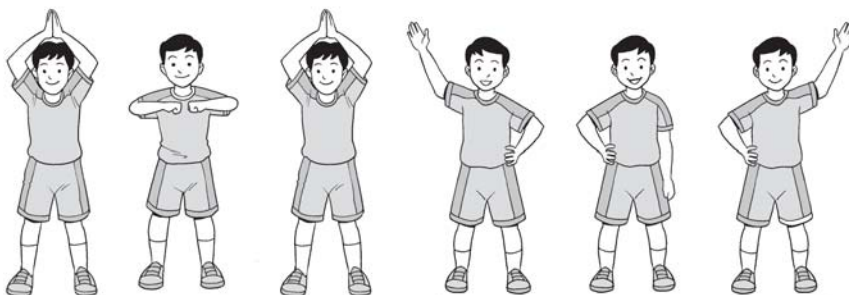
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.9 Latihan inti III

d. Latihan inti IV : gerakan koordinasi tangan dan kaki.
Tujuan : menguatkan otot bahu, otot perut serta melatih kelincahan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.10 Latihan inti IV

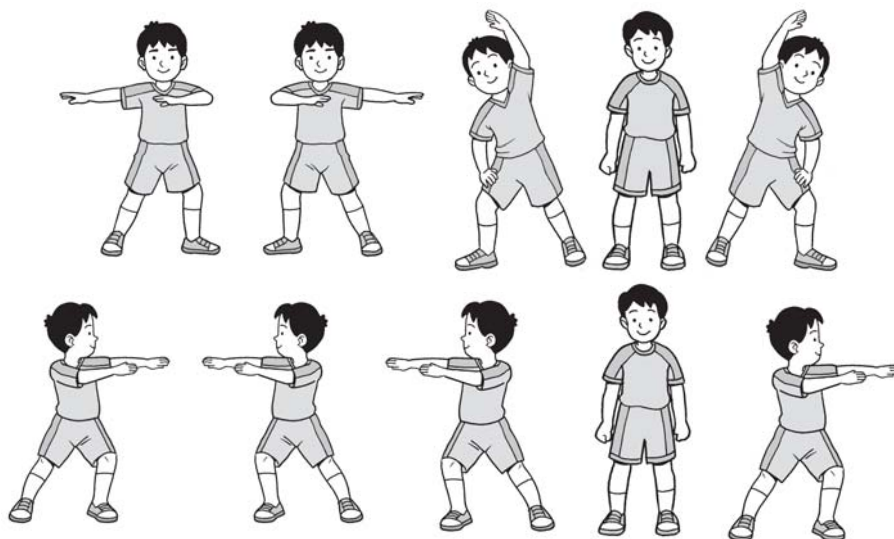
e. Latihan inti V : gerakan telapak tangan dan langkah kaki.
Tujuan : melatih koordinasi putaran lengan dan kaki.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.11 Latihan inti V

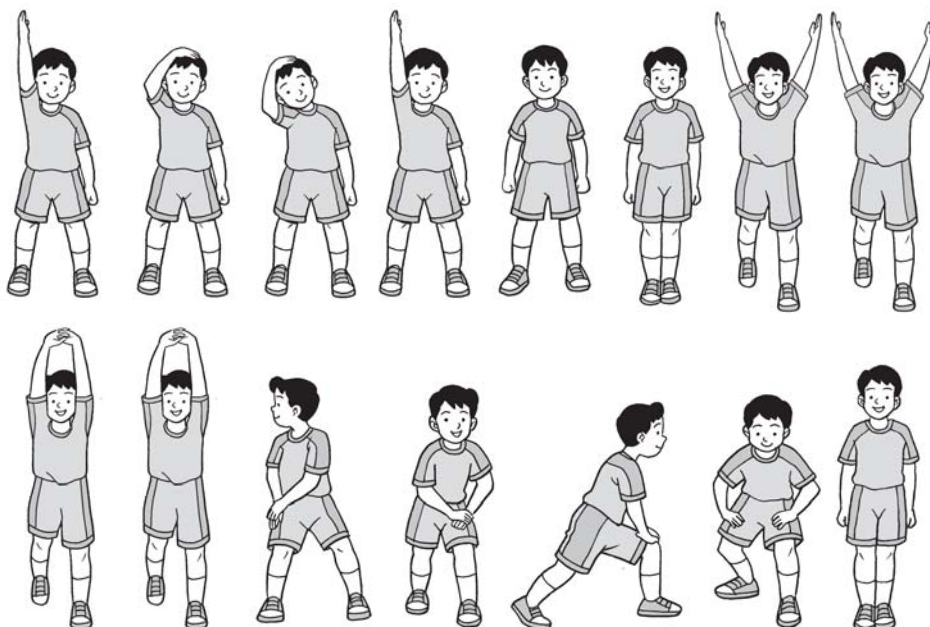
f. Latihan inti VI : gerakan tangan dan geseran kaki.
Tujuan : melatih koordinasi tangan dan geseran kaki.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.12 Latihan inti VI

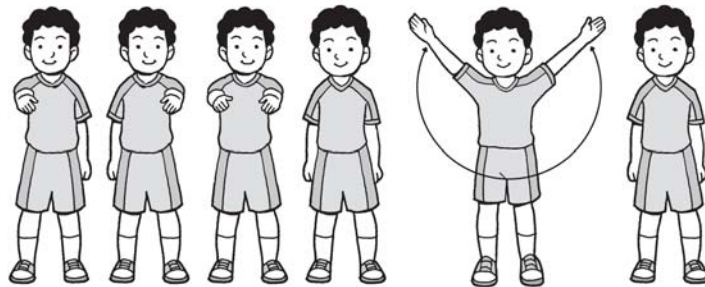
3. Gerakan Pendinginan

a. Gerakan : peregangan dinamis.
   Tujuan : meregangkan otot-otot lengan, bahu, pinggang, dan tungkai.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.13 Peregangan dinamis

b. Gerakan : peregangan statis.
   Tujuan : meregangkan otot lengan, leher, dan sisi tubuh.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.14 Peregangan statis

c. Gerakan : relaksasi.
   Tujuan : mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.15 Relaksasi

Tugas

I. Tugas Individu

1. Lakukanlah gerakan jalan di tempat disertai dengan tepukan tangan!
2. Lakukanlah rangkaian gerakan lari, jingkat, dan lompat dengan disertai teriakan pada pergantian gerakan!

II. Tugas Kelompok

1. Buatlah kelompok dengan jumlah anggota 4–5 orang!
2. Carilah lagu yang cocok untuk mengiringi gerakan senam ritmik!
3. Carilah gerakan-gerakan yang dapat dilakukan dengan iringan musik tersebut!
4. Lakukan latihan rangkaian gerakan senam ritmik yang telah ditentukan dengan tanpa iringan musik!
5. Lakukanlah rangkaian gerakan senam ritmik bersama kelompokmu dengan iringan musik tersebut!

Rangkuman

Senam ritmik atau senam irama adalah serangkaian gerakan senam bebas yang dilakukan dengan iringan musik, nyanyian, tepukan, dan lain-lain. Alat yang dapat digunakan dalam senam ritmik di antaranya pita, tongkat, bola, topi, dan sebagainya.

Gerakan-gerakan senam ritmik antara lain jalan di tempat, melangkah/lari, jingkat, melompat, dan loncat serong. Salah satu contoh senam irama adalah senam kesegaran jasmani 2000.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Berolahraga sebaiknya dilakukan dengan ....
   a. dipaksakan
   b. senang hati
   c. kesadaran
   d. keharusan
2. Senam ritmik disebut juga senam ....
   a. melodi
   b. lantai
   c. irama
   d. kontemporer

3. Gerakan senam ritmik biasa dilakukan secara ....
   a. perorangan
   b. ganda
   c. tunggal
   d. bersama-sama
4. Berikut merupakan iringan yang dapat dilakukan dalam senam ritmik, *kecuali* ....
   a. musik disko
   b. musik keroncong
   c. nyanyian
   d. tepukan
5. Musik yang dipakai untuk mengiringi gerakan senam irama haruslah yang memiliki tempo ....
   a. lambat
   b. pelan
   c. cepat
   d. stabil
6. Jenis musik yang tidak dapat digunakan untuk mengiringi gerakan senam ritmik adalah ....
   a. keroncong
   b. pop
   c. disko
   d. dangdut
7. Jenis senam yang dilakukan dengan iringan musik yang keras dan irama yang cepat disebut dengan senam ....
   a. ritmik
   b. akrobatik
   c. aerobik sport
   d. poco-poco
8. Salah satu bentuk latihan untuk memulai gerakan inti disebut ....
   a. gerakan pendinginan
   b. gerakan pemanasan
   c. gerakan inti
   d. gerakan jalan-jalan
9. Di bawah ini merupakan bentuk gerakan dalam SKJ 2000, *kecuali* ....
   a. gerakan peralihan
   b. gerakan inti
   c. gerakan pemanasan
   d. gerakan guling belakang
10. Gerakan yang digunakan sebagai gerakan dalam mempersiapkan untuk gerakan berikutnya disebut ....
    a. gerakan peralihan
    b. gerakan inti
    c. gerakan pemanasan
    d. gerakan pendinginan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa alat-alat yang dapat digunakan dalam senam ritmik?
2. Apa saja contoh lagu yang dapat digunakan untuk mengiringi senam ritmik?
3. Apa saja contoh rangkaian gerakan dalam senam ritmik?
4. Apa yang dimaksud dengan gerakan peralihan?
5. Bagaimana penilaianmu menyaksikan gerak ritmik yang kompak dan serasi?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

Praktikkan salah satu senam ritmik secara beregu di depan kelas!

Bab 5

Budaya Hidup Sehat

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- bahaya narkoba
- narkoba
- narkotika
- psikotropika
- zat adiktif

Kalian tentu tidak asing lagi dengan slogan berikut ini, bukan? *Say no to drugs* diartikan ”Katakan TIDAK pada NARKOBA”. Slogan ini dapat dijumpai di mana-mana, baik itu dalam bentuk pamflet, selebaran, papan pengumuman, baliho, koran, maupun majalah. Bahkan media elektronik, seperti radio dan televisi pun tidak mau ketinggalan menyerukan slogan ini. Karena narkoba pula, banyak didirikan lembaga-lembaga dan badan-badan yang menentang keberadaannya.

Mengapa begitu banyak pihak yang peduli pada narkoba? Narkoba telah merenggut berjuta-juta jiwa, menimbulkan keresahan dalam masyarakat, menyebabkan degradasi (merosotnya) moral bangsa, dan meningkatkan tindak kriminal. Oleh karena itu, slogan *say no to drugs* sangat tepat.

Namun begitu, slogan saja tidak cukup untuk memeranginya. Diperlukan tindakan nyata dan keberanian dari pihak masyarakat dan pemerintah untuk bersama-sama menentang keberadaan narkoba. Jadi, *say no to drugs* merupakan salah satu cara menerapkan pola hidup sehat.

Tahukah kalian tentang bahaya narkoba? Bagaimana cara menghindarinya? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut dapat kalian temui pada materi berikut ini.

Sumber: stonerroad.com

Gambar 5.1 Slogan anti narkoba

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mengenal macam-macam obat terlarang.
2. Mengetahui akibat/bahaya dari narkoba bagi kesehatan.
3. Menghindarkan diri dari pergaulan yang bebas.

A. Pengertian dan Jenis-jenis Narkoba

1. Pengertian Narkoba

Istilah narkoba diartikan sebagai ”narkotika dan obat-obatan berbahaya”. Istilah ini menurut Subagyo Partodiharjo (2007) pada dasarnya kurang tepat karena dalam dunia kedokteran, yang dimaksud dengan obat berbahaya adalah obat yang tidak boleh dijual bebas dan penggunaannya harus dengan resep dokter. Obat berbahaya ini termasuk di dalamnya adalah antibiotik dan obat antihipertensi. Istilah yang tepat untuk narkoba yang sesungguhnya adalah NAPZA, yaitu narkotika, psikotropika, dan zat adiktif. Namun, dalam materi ini akan digunakan istilah narkoba karena lebih dikenal oleh masyarakat.

Narkoba merupakan bahan atau zat yang apabila masuk ke dalam tubuh akan memengaruhi fungsi tubuh, terutama berpengaruh pada kinerja syaraf pusat atau otak sehingga penggunaan yang salah akan menyebabkan gangguan fisik dan psikis. Berdasarkan hal itu, pemerintah Indonesia memberlakukan undang-undang penyalahgunaan narkoba, yaitu UU No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika dan UU No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika.

2. Jenis-jenis Narkoba

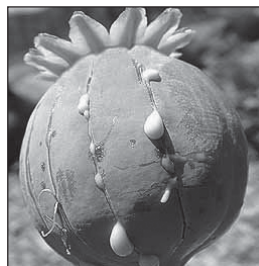
Narkoba dapat digolongkan menjadi tiga golongan, yaitu:

a. Golongan narkotika

Golongan narkotika terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1. Alam, contohnya: ganja dan opium.
   a. Ganja
      Ganja dihisap seperti menghisap rokok atau dengan menggunakan pipa rokok.
   b. Opium
      Opium merupakan golongan narkotika alami yang sering digunakan dengan cara dihisap.

Sumber: www.maljongkok.com

Gambar 5.2 Daun ganja

Sumber: eldib.files.wordpress.com

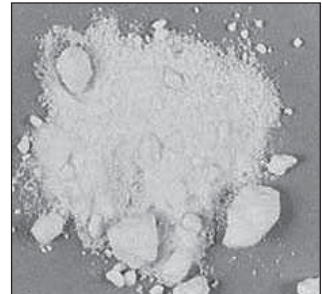
Gambar 5.3 Opium

2. Semibuatan, contohnya :morfin, heroin, dan kokain.
   a. Morfin
      Morfin merupakan zat aktif yang diperoleh dari candu melalui pengolahan secara kimia. Cara memakainya dengan disuntikkan di bawah kulit, ke dalam otot atau pembuluh darah (intravena).
   b. Heroin atau putaw
      Heroin merupakan bentuk kristal putih yang dihasilkan dari morfin. Umumnya digunakan dengan cara disuntik atau dihisap.
   c. Kokain
      Kokain disebut juga *koka*, *coke*, *happy dust*, *snow*, *charlie*, *srepet*, *salju putih*. Digunakan dengan cara dihirup menggunakan penyedot atau gulungan kertas dari atas permukaan kaca atau permukaan benda datar. Cara lain adalah dibakar bersama tembakau yang sering disebut *cocopuff*.

Sumber: www.jandarma.tsk.mil.tr

Gambar 5.4 Morfin

Sumber: www.talktofrank.com

Gambar 5.5 Heroin

Sumber: rognet.uw.hu

Gambar 5.6 Kokain

3. Sintetis atau buatan : petidin, metadon, dan naltrexon.

b. Golongan psikotropika

Golongan psikotropika terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1. Stimulan atau perangsang otak
   Narkoba jenis stimulan atau perangsang otak membuat pemakainya merasa lebih percaya diri dan selalu waspada. Contohnya, ekstasi dan sabu-sabu. Ekstasi berbentuk pil warna-warni, pemakaiannya dengan cara diminum atau ditelan. Adapun sabu-sabu berbentuk kristal putih pemakaiannya dengan diisap melalui hidung atau disuntikkan.

Sumber: www.testcountry.com

Gambar 5.7 Ekstasi

2. Halusinogen atau khayalan
   Pemakai narkoba jenis halusinogen atau khayalan akan berhalusinasi, yaitu mendengar atau melihat sesuatu yang tidak nyata. Contohnya, LSD.
   LSD termasuk golongan halusinogen (membuat khayalan). Bisa diperoleh dalam kotak kertas kecil seukuran ¼ perangko. Ada juga yang berbentuk pil atau kapsul. Cara menggunakannya dengan meletakkan LSD pada permukaan lidah. LSD bereaksi setelah 30–60 menit kemudian dan berakhir setelah 8–12 jam.

3. Depresan atau obat penenang
   Jenis narkoba depresan atau obat penenang dapat memberikan efek menenangkan karena bekerja dengan cara memperlambat kerja sistem saraf. Pemakai akan merasa mengantuk dan tingkat kesadarannya menurun.
   Sedatif (obat penenang) dikenal dengan nama BDZ, antara lain *BK*, *lexo*, *MG*, *rohip*, dan *dum*. BDZ dapat diminum, disuntik intravena, atau melalui dubur. Dosis mematikannya tidak diketahui dengan pasti. Jika BDZ dicampur dengan zat lain, seperti alkohol dan putauw bisa berakibat fatal karena menekan sistem pernapasan.

c. Golongan adiktif

Golongan adiktif adalah golongan zat atau bahan yang mengakibatkan rasa ketergantungan pada pemakainya, termasuk di dalamnya adalah alkohol, rokok, bensin, lem, dan spiritus.

1. Alkohol
   Cairan tidak berwarna yang mudah menguap, mudah terbakar, dan merupakan unsur ramuan yang apabila diminum dapat memabukkan. Contoh minuman yang beralkohol adalah minuman keras (miras).
   Minuman keras jenisnya bermacam-macam antara lain:
   a. bir,
   b. anggur,
   c. wiski, dan
   d. brendi.

Sumber: ptp2007.files.wordpress.com
Gambar 5.8 Minuman Keras

   Pada umumnya, efek yang ditimbulkan minuman alkohol adalah sebagai berikut.
   a. Menghilangkan perasaan yang menghambat atau merintangi.
   b. Merasa lebih tegar berhubungan secara sosial (tidak menemui masalah).
   c. Merasa senang dan banyak tertawa.
   d. Menimbulkan kebingungan.
   e. Tidak mampu berjalan (berjalan sempoyongan, lemas).
   f. Bicara kacau.

2. Rokok
   Rokok termasuk dalam zat adiktif karena dapat mengakibatkan seseorang yang merokok menjadi kecanduan dan sulit berhenti. Rokok menimbulkan asap yang tidak sedap. Rokok mengandung banyak bahan kimia berbahaya. Rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok, tetapi juga berbahaya bagi orang yang tanpa sengaja menghirup asapnya. Orang ini disebut perokok pasif. Di dalam asap rokok terkandung lebih dari 40 zat karsinogen. Karsinogen adalah zat-zat yang menyebabkan kanker. Risiko terkena kanker seorang perokok adalah 10 kali lipat dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.
   Merokok membahayakan kesehatan karena di dalamnya terdapat racun, yaitu tar, nikotin, belerang oksida, dan karbon monoksida.

3. Inhalansia
   Inhalansia atau solven adalah bahan yang mudah menguap yang digunakan dengan cara dihirup. Contohnya, aerosol, lem, aica aibon, isi korek api gas, cairan untuk dry cleaning, tinner, dan uap bensin. Umumnya, digunakan oleh anak di bawah umur atau golongan kurang mampu (anak jalanan). Penggunaan menahun toluen yang terdapat pada lem dapat menimbulkan kerusakan fungsi otak.

Tugas

Narkoba merupakan zat yang dapat memengaruhi fungsi tubuh, terutama kinerja sistem saraf pusat atau otak sehingga dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikis. Beberapa contoh narkoba adalah ganja, morfin, heroin, kokain, metadon, ekstasi, sabu-sabu, mariyuana, magadon, alkohol, rokok, dan inhalansia.
Mari membuat kliping mengenai narkoba dengan ketentuan sebagai berikut:
1. Sumber kliping diperoleh dari majalah, koran, atau internet.
2. Jumlah kliping minimal sepuluh buah.
3. Kliping ditempelkan pada kertas folio (F4).
4. Kliping diberi cover (halaman judul) yang berisi judul dan tim penyusun.

B. Dampak Penggunaan Narkoba

Narkoba memiliki beberapa sifat yang menyebabkan kecanduan. Hal ini dapat membahayakan jiwa pemakainya maupun masyarakat di sekitarnya.

1. Dampak Penggunaan Narkoba bagi Jiwa Pemakai

Dampak penggunaan narkoba bagi jiwa pemakai memiliki dampak-dampak sebagai berikut.

a. Habitual

Habitual adalah sifat narkoba yang membuat si pemakai terbiasa untuk mengingat dan mencarinya. Hal ini mendorong si pemakai untuk mendapatkannya dengan segala cara. Oleh karena itu, seorang pemakai akan sulit melepaskan diri dari ketergantungan narkoba.

b. Adiktif

Adiktif adalah sifat narkoba yang mengakibatkan si pemakai kecanduan dan merasakan harus terus memakainya (menimbulkan efek ketagihan pada diri pemakainya). Jika si pemakai tidak menggunakannya maka akan merasakan sakit yang luar biasa, atau sering disebut dengan kondisi *sakaw*.

c. Toleran

Toleran adalah sifat narkoba yang mengakibatkan tubuh si pemakai menyatu dan menyesuaikan diri dengan narkoba. Hal ini menyebabkan si pemakai selalu menginginkan dosis yang lebih tinggi dari sebelumnya. Apabila dosisnya tidak dinaikkan, si pemakai tidak akan merasakan efek yang diinginkan dan merasakan sakaw.

d. *Gangguan jiwa*

Penggunaan narkoba dapat mengakibatkan gangguan mental atau jiwa yang dalam istilah kedokteran jiwa (psikiatri) disebut gangguan mental organik. Gangguan mental organik disebabkan efek langsung narkoba terhadap susunan saraf pusat (otak).

e. *Terganggunya fisik*

Pemakai narkoba akan mengalami kerusakan organ tubuh akibat adanya narkoba dalam darah. Kerusakan organ yang dapat ditimbulkan, antara lain kerusakan organ hati, paru-paru, jantung, ginjal, usus, dan otak. Kerusakan organ tubuh akan berdampak buruk terhadap kerja sistem organ sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit.

2. *Dampak Penggunaan Narkoba bagi Masyarakat*

Dampak penggunaan narkoba bagi masyarakat memiliki dampak-dampak sebagai berikut.

a. *Kriminal*

Apabila seorang pemakai tidak mampu menahan diri ketika sakaw, dia akan berusaha mendapatkan narkoba kembali. Dia akan melakukan apa saja untuk mendapatkannya termasuk melakukan tindakan kriminal, seperti mencuri dan merampok. Tindakan kriminal ini akan membahayakan dirinya karena bisa terbunuh atau dipenjara.

b. *Keresahan masyarakat*

Pemakai narkoba cenderung memakai kekerasan dalam hal apapun termasuk dalam penyelesaian masalah. Sebagai contoh, mereka menyelesaikan masalah dengan berkelahi. Dengan begitu, pemakai narkoba telah menyumbangkan faktor utama penyebab degradasi moral. Hal ini menyebabkan keresahan dan ketidaknyamanan hidup bermasyarakat.

Tugas

Sifat-sifat narkoba adalah habitual, adiktif, dan toleran. Sifat-sifat itulah yang mengakibatkan seorang pemakai narkoba sulit melepaskan kebiasaan mengonsumsi narkoba (kecanduan).
Coba kamu buat sebuah karangan bertema "Bahaya Narkoba" dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Judul bebas, namun tetap sesuai dengan tema.
2. Karangan ditulis dengan tinta hitam pada kertas folio bergaris.
3. Panjang karangan minimal tiga halaman.

C. Cara Menghindari Bahaya Narkoba

Pemakaian narkoba sangat berbahaya, baik bagi diri sendiri maupun masyarakat umum. Oleh karena itu, sebisa mungkin kita harus menghindarinya. Berikut ini adalah cara-cara untuk menghindari bahaya narkoba.

1. Memperdalam Pemahaman Keagamaan

Agar tidak terjerumus pada tindakan-tindakan negatif maka harus memahami ajaran agama dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Jika pemahaman keagamaan baik maka dengan sendirinya akan memiliki ”benteng” yang kokoh untuk tidak terjerumus ke dalam kehidupan yang merugikan, seperti penyalahgunaan narkoba.

2. Aktif dalam Kegiatan-kegiatan Positif

Salah satu tindakan yang dapat mengurangi keinginan untuk mencoba narkoba adalah dengan aktif mengikuti berbagai kegiatan positif, baik itu di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Sebagai contoh mengikuti kegiatan pramuka, PMR, OSIS, kursus, dan pencinta alam. Contoh kegiatan dalam masyarakat adalah menjadi panitia 17 Agustus atau panitia hari-hari besar keagamaan, dan aktif dalam kegiatan karang taruna.

3. Mengisi Waktu Luang dengan Hal-hal Positif

Agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang tidak baik, kita harus pandai-pandai mengisi waktu luang dengan hal-hal positif. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengisi waktu luang yang cukup positif. Selain itu, kita juga bisa menyalurkan bakat, seperti menyanyi, menari, membaca buku-buku pengetahuan, menulis cerpen, atau melakukan hobi kita lainnya.

4. Berhati-hati dalam Memilih Teman dan Pergaulan

Dalam bergaul kita harus berhati-hati karena pergaulan sangat berpengaruh terhadap perilaku kita sehari-hari. Jika kita bergaul dengan orang yang baik maka dengan sendirinya kita akan berperilaku baik. Lain halnya jika kita bergaul dengan orang yang perilakunya kurang baik, seperti perokok, pemabuk, dan pemakai narkoba. Kemungkinan besar kita akan terbawa arus dan meniru atau paling tidak mencoba hal tersebut. Pada akhirnya kita juga akan terjerumus melakukan tindakan-tindakan yang negatif (merokok, mabuk-mabukan, dan memakai narkoba).

5. Menjaga Komunikasi dan Hubungan yang Baik dengan Keluarga

Keluarga adalah orang terdekat kita. Oleh karena itu, kita harus menjaga hubungan agar tetap baik. Jika kita menghadapi suatu masalah, ungkapkan dan pecahkan bersama-sama dengan anggota keluarga yang lain. Bicarakan dengan ayah, ibu, atau kakak. Masalah yang kita hadapi, seberat apapun pasti akan mampu dipecahkan jika dipikirkan bersama.

6. Menjauhi Pemakai dan Pengedar Narkoba

Hal paling utama yang harus kita lakukan untuk menghindari narkoba adalah menjauhi pemakai dan pengedarnya. Jika kita dekat-dekat dengan orang-orang yang memakai narkoba, lambat laun kita pasti akan terlibat di dalamnya.

7. Membiasakan Diri untuk Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat secara otomatis dapat mengingatkan kita bahwa narkoba dapat merusak kesehatan dan menyebabkan penyakit. Dengan begitu kita pasti menjauhi dan tidak akan pernah mencobanya. Membiasakan hidup sehat, antara lain dapat ditempuh dengan memakan makanan yang sehat dan bergizi (empat sehat lima sempurna). Selain itu juga dengan istirahat yang cukup dan berolahraga secara teratur.

Tugas

Catat kegiatan kamu sehari-hari di rumah dan lingkungan. Berdasarkan catatan tersebut, kembangkan menjadi karangan singkat dengan tema kegiatan positif di rumah dan lingkungan dapat menghindarkan diri dari narkoba.

Rangkuman

Narkoba merupakan bahan atau zat yang apabila masuk ke dalam tubuh akan memengaruhi fungsi tubuh, terutama pada kinerja saraf pusat atau otak sehingga penggunaan yang salah akan menyebabkan gangguan fisik dan psikis. Narkoba digolongkan menjadi tiga, yaitu golongan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif (NAPZA).

Golongan narkotika terdiri atas tiga jenis, yaitu alam (ganja dan opium), semibuatan (morfin, heroin, dan kokain), dan sintetis atau buatan (petidin, metadon, dan naltrexon). Golongan psikotropika terdiri atas tiga jenis, yaitu stimulan (ekstasi dan sabu-sabu), halusinogen (LSD dan mariyuana), dan depresan (magadon dan rohipnol). Golongan adiktif, seperti alkohol, rokok, bensin, lem, dan spritus.

Sifat-sifat narkoba adalah habitual, adiktif, dan toleran. Pemakaian narkoba tidak hanya merugikan pemakainya, tetapi juga masyarakat dan lingkungan sosial secara umum. Narkoba dapat dihindari dengan cara membiasakan diri hidup sehat, mempertebal keimanan, menjalin komunikasi dan menjaga hubungan baik dengan keluarga, mengisi waktu luang dengan hal-hal positif, dan menjauhi pergaulan yang tidak baik termasuk di dalamnya menghindari pemakai dan pengedar narkoba.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Narkoba adalah singkatan dari ....
   a. narkotika dan obat
   b. narkotika dan obat asing
   c. narkotika dan obat berbahaya
   d. narkotika dan obat keras
2. Berikut ini adalah golongan narkotika alam, yaitu ....
   a. morfin dan ganja
   b. opium dan ekstasi
   c. sabu-sabu dan ganja
   d. opium dan ganja
3. Jenis narkoba yang memberikan efek memperlambat kerja sistem saraf adalah ....
   a. depresan
   b. stimulan
   c. toleran
   d. halusinogen

4. Ganja berasal dari tanaman ....
   a. Canabis sativa
   b. Canabis indica
   c. Sativa indica
   d. Cassava indica
5. Pemakaian morfin adalan intravena, artinya ....
   a. di bawah pembuluh otak
   b. di bawah tulang
   c. di bawah pembuluh darah
   d. di bawah persendian
6. Zat adiktif yang berasal dari peragian gula adalah ....
   a. lem
   b. spirtus
   c. bensin
   d. alkohol
7. Perasaan gembira yang berlebihan disebut dengan ....
   a. eropia
   b. euforia
   c. etiopia
   d. eforua
8. Dampak pemakaian narkoba adalah sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. kriminalitas dan kematian
   b. bunuh diri dan meresahkan masyarakat
   c. kaya dan gaul
   d. miskin dan dijauhi teman
9. Berikut ini yang *tidak* termasuk ke dalam narkoba adalah ....
   a. ekstasi
   b. heroin
   c. permen
   d. kokain
10. Pemakai narkoba dapat tertular penyakit AIDS melalui ....
   a. udara pernapasan
   b. makanan
   c. pemakaian alat suntik yang bergantian
   d. saling bertukar pakaian

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apakah yang dimaksud dengan narkoba?
2. Apakah efek yang ditimbulkan ketika seseorang mengonsumsi alkohol?
3. Bagaimana sikapmu menghadapi seseorang yang telah memakai narkoba?
4. Sebutkan golongan-golongan dalam narkoba!
5. Bagaimanakah dampak narkoba bagi si pemakai dan lingkungan sekitarnya?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

Lakukan kunjungan ke kepolisian sektor (Polsek) di daerahmu. Lakukan wawancara dengan kapolsek seputar kejahatan narkoba. Catat hasil wawancara secara ringkas.

Bab 6

Permainan dan Olahraga

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- awalan
- blok
- footwork
- melewati mistar
- mendarat
- passing
- pukulan
- servis
- smes
- tolakan

Masa kanak-kanak sangat ideal untuk mempelajari dasar-dasar olahraga, karena badan masih lentur. Mempelajari bola voli, tenis meja, dan atletik sangat baik untuk mengembangkan dasar dan kemampuan kita. Lebih penting lagi kita bisa menikmati waktu-waktu latihan sambil membangun sikap sportif, pantang menyerah, dan mau terus belajar.

Prestasi tidak dapat diperoleh dalam sekejap. Prestasi membutuhkan waktu lama sampai tubuh kita siap untuk menerima latihan yang lebih keras dan ikut pertandingan-pertandingan yang berat. Tahukah kalian teknik-teknik yang harus dikuasai dalam bola voli? Tahukah kalian teknik-teknik dalam tenis meja? Tahukah kalian cabang-cabang atletik dan teknik-teknik dalam atletik? Untuk mengetahui lebih jauh, marilah kita bahas materi tentang bola voli, tenis meja, dan atletik berikut ini.

Sumber: img07.beijing2008.cn

Gambar 6.1 Bola Voli

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melakukan teknik dasar permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran.
2. Melakukan teknik dasar permainan tenis meja.
3 Melakukan teknik lompat tinggi dan tolak peluru.

A. Permainan Bola Voli

Olahraga bola voli adalah suatu cabang olahraga dengan memvoli bola di udara hilir mudik di atas net. Tujuannya untuk memasukkan atau mematikan bola lawan guna meraih angka kemenangan. Bola dapat divoli ke udara mempergunakan semua anggota tubuh (asal pantulannya sempurna). Namun, yang sering digunakan adalah menggunakan kedua tangan.

Olahraga bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia seorang pemimpin dan pembina olahraga dari *Young Man Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke Massachussetts, Amerika Serikat.

Pada tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Sementara itu, sebagai wadah organisasi bola voli internasional didirikanlah *International Volley Ball Federation* (IVBF) pada tahun 1948. Anggotanya saat itu berjumlah 15 negara dengan pusatnya di Paris, Prancis.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang dan diperkenalkan oleh bangsa Belanda ketika menjajah Indonesia. Sejak 1938, olahraga bola voli mulai dikenal masyarakat Indonesia. Sejak saat itu bola voli berkembang di masyarakat. Klub-klub bola voli tumbuh di kota-kota besar di seluruh Indonesia. Untuk itulah pada tanggal 22 Januari 1955, dibentuk Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Bola voli sebagai olahraga mulai dipertandingkan di arena Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta dan Pekan Olahraga Mahasiswa I di Yogyakarta.

Terdapat beberapa teknik dan peraturan yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli.

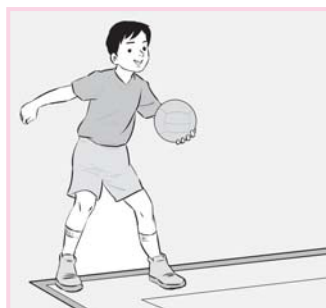
1. Teknik-teknik Permainan Bola Voli

Teknik-teknik permainan bola voli yang harus dikuasai, antara lain servis, passing, smes, dan blok. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan satu per satu berikut ini.

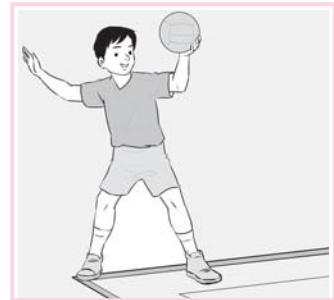
a. Servis

Servis adalah pukulan bola pertama untuk memenuhi suatu permainan atau ketika terjadi bola mati dan perpindahan bola. Pukulan servis sebagai pukulan awal untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Oleh karena itu, menguasai servis dengan baik sangat penting. Berikut ini, jenis-jenis servis.

1. Servis bawah

   Cara melakukan servis bawah adalah sebagai berikut.
   a. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
   b. Badan agak condong ke depan.
   c. Tangan kiri memegang bola, tangan kanan diayun ke belakang.
   d. Bola sedikit dilambungkan dan dipukul dengan tangan kanan.
   e. Setelah memukul, kaki kanan melangkah ke depan, dan masuk lapangan dengan mengambil posisi siap.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.2 Servis bawah

2. Servis atas
   Cara melakukan servis atas adalah sebagai berikut.
   a. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
   b. Posisi badan tegak.
   c. Tangan kiri memegang bola.
   d. Tangan kanan diayun ke belakang kepala.
   e. Lambungkan bola di atas kepala.
   f. Pukullah bola dengan telapak tangan atau kepalan tangan ketika berada di depan atas kepala.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.3 Servis atas

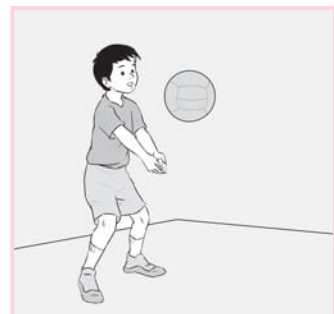
b. Passing

Passing adalah cara menerima atau mengoperkan bola kepada teman satu regu. Selain itu, passing merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan. Berikut ini jenis-jenis passing.

1. Passing atas
   Cara melakukan passing atas adalah sebagai berikut.
   a. Kedua kaki dibuka selebar bahu.
   b. Kedua lutut ditekuk dengan badan merendah.
   c. Kedua lutut sikapnya mengeper.
   d. Kedua tangan ditekuk dengan kedua telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan seperti mangkuk setengah lingkaran.
   e. Passing bola ke atas saat berada di atas depan dahi.
   f. Kedua lengan diluruskan dengan gerakan ekspresif mendorong bola.
   g. Ibu jari, jari tengah, dan telunjuk yang dominan melakukan dorongan bola.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.4 Passing atas

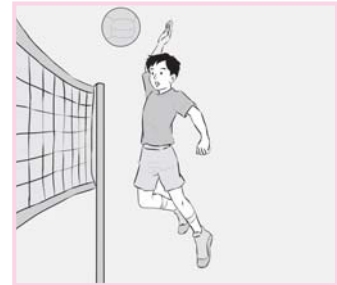
2. Passing bawah
   Cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut.
   a. Kedua kaki dibuka selebar bahu.
   b. Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit ke depan.
   c. Kedua lutut digerakkan mengeper dan rileks.
   d. Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan kanan.
   e. Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola.
   f. Perkenaan bola di atas pergelangan tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.5 Passing bawah

c. Smes

Smes adalah pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola dipukul ke lapangan lawan melewati atas net. Sementara itu pihak lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola. Smes merupakan gerakan yang kompleks meliputi gerakan melangkah, tolakan untuk meloncat, memukul bola, saat melayang di udara, dan saat mendarat.

Cara melakukan smes adalah sebagai berikut.

1. Awalan tiga langkah ke depan di belakang net.
2. Lutut direndahkan ke bawah mengeper.
3. Kedua tangan di belakang badan.
4. Lakukan tolakan kedua kaki ke atas sambil mengayunkan tangan ke depan atas.
5. Songsong bola dan pukul dengan keras ke lapangan lawan.
6. Melakukan pendaratan dengan kedua kaki mengeper.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.6 Smes

d. Cara membendung (blok)

Blok adalah usaha menahan/membendung pukulan smes dengan menjulurkan tangan ke atas net. Blok merupakan benteng pertahanan utama untuk menahan serangan pihak lawan.

Blok hanya boleh dilakukan oleh pemain yang posisinya di depan net. Agar blok dapat dilakukan dengan baik, seorang yang akan melakukan blok harus:

1. Selalu membaca pergerakan lawan.
2. Dapat menebak arah pergerakan bola.
3. Kerja sama yang baik saat melakukan blok.

Sumber: Dokumen Penerbit

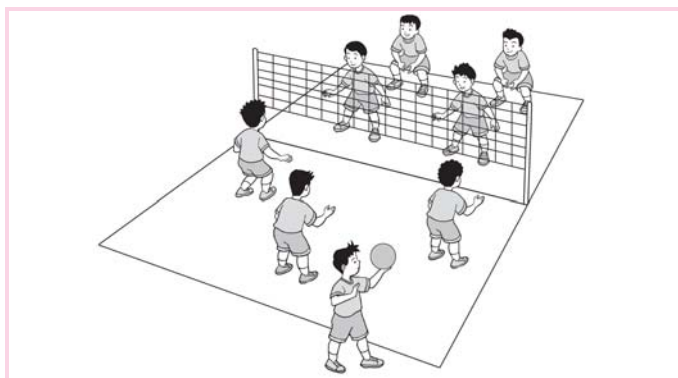
Gambar 6.7 Cara membendung (blok)

Ada empat tahapan melakukan blok, yaitu:

1. Posisi awal
   Posisi awal membendung bola adalah sebagai berikut.
   a. Pemain melangkah ke depan net dengan posisi siap.
   b. Kedua lengan ditekuk dan diletakkan di depan muka.
   c. Kedua telapak tangan menghadap net.
2. Tahapan
   Tahapan membendung bola adalah sebagai berikut.
   a. Kedua kaki ditekuk mengeper.
   b. Tolakan kedua kaki ke atas dan diluruskan.
   c. Kedua tangan dijulurkan ke atas dan melihat pergerakan bola.
3. Kontak dengan bola
   Kontak dengan bola pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.
   a. Jari-jari tangan dibuka lebar.
   b. Kedua tangan didekatkan sehingga bola tidak bisa lolos.

4. Mendarat
   Mendarat pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.
   a. Setelah kontak dengan bola, pemain dengan cepat mendarat.
   b. Turunkan kedua tangan jangan sampai menyentuh net.
   c. Kembali ke posisi tempat semula.

2. Bermain dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Setelah bisa latihan dasar, sekarang lakukan bermain bola voli mini dengan peraturan yang dimodifikasi. Peraturan yang dimodifikasi tersebut antara lain:
a. Jumlah pemain tiap regu 4 orang.
b. Jumlah poin satu set 25.
c. Melakukan servis dengan cara bergantian.
d. Ukuran lapangan 6 × 12 meter.
e. Ukuran tinggi net 2 meter.
f. Dalam bermain gunakan semua teknik-teknik yang diberikan oleh guru.
g. Bermainlah dengan baik sesama temanmu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.8 Bermain bola voli mini

3. Peraturan Permainan Bola Voli

Peraturan permainan bola voli adalah sebagai berikut.
a. Setiap regu ada 6 orang yang bermain dan 6 pemain cadangan.
b. Perputaran pemain searah jarum jam.
c. Lama permainan *three winning set*.
d. Set kemenangan diraih ketika regu meraih 25 poin.
e. Dalam posisi 24–24, dilakukan *deuce* sampai suatu regu meraih angka selisih 2 dari lainnya.
f. Jika kedudukan set kemenangan 2–2 (set penentuan) dimainkan sampai angka 15.
g. Dalam posisi 14–14 dilakukan *deuce* sampai suatu regu meraih angka dengan selisih 2.
h. Penghitungan angka/nilai dengan sistem reli poin.
i. *Time out* diminta oleh official/pelatih kepada wasit, lamanya 30 detik.

Tugas

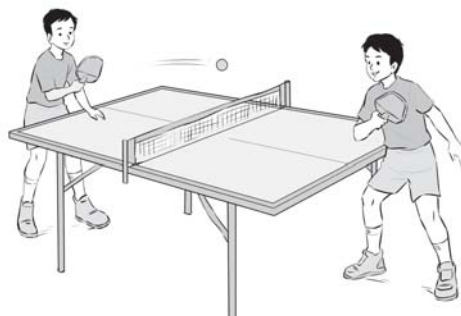
1. Peralatan bola, net, lapangan, dan peluit
2. Praktikkan kegiatan passing atas, passing bawah, dan servis masing-masing tiga kali.
3. Pelaksanaan
   Temanmu melakukan servis, sementara kamu passing bola servis temanmu. Dilakukan secara bergantian dengan temanmu.

No.	Jenis Tes	Hasil Tes			Nilai Rata-rata
		1	2	3	
1. 2. 3.	Servis Passing atas Passing bawah				

B. Permainan Tenis Meja

Tenis meja adalah permainan olahraga dengan memantul-mantulkan bola di atas meja menggunakan bet. Tenis meja merupakan olahraga dalam gedung *(indoorgame)*. Pemainnya dua orang atau empat orang. Olahraga tenis meja populer di Inggris sejak abad ke-19. Nama lain untuk permainan ini adalah pingpong, gossima, dan whiff-whoff. Baru pada tanggal 15 Januari 1921, tenis meja resmi dengan nama *table tenis*. Ini semua atas prakarsa dari George Lehman.

Permainan tenis meja masuk ke Indonesia pada tahun 1930. Permainan ini dibawa oleh orang Belanda, yang datang ke Indonesia. Pada awalnya permainan ini hanya dimainkan di gedung pertemuan umum orang Belanda yang disebut *societet*.

Sepuluh tahun kemudian, permainan ini dikenal masyarakat Indonesia melalui para pamong dan *ambtenar* (pegawai negeri). Pada tahun 1948, dibentuk Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia, kemudian tahun 1951 organisasi tersebut diubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.8 Permainan tenis meja

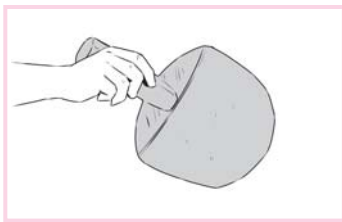
Terdapat beberapa teknik dan peraturan yang perlu dikuasai dalam permainan tenis meja.

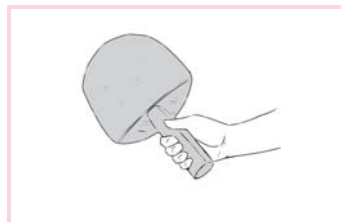
1. Teknik Dasar Tenis Meja

Pada umumnya teknik dasar tenis meja ada empat, yaitu teknik memegang bet, teknik siap sedia, teknik gerakan kaki, dan teknik pukulan.

a. *Teknik memegang bet (grip)*

Teknik memegang bet ada dua macam, yaitu:

1. Pegangan seperti memegang pena *(penhold grip)*
   Pegangan seperti memegang pena dikenal dengan pegangan Asia. Pegangan ini hanya menggunakan satu sisi bet yang dapat digunakan.
2. Pegangan jabat tangan *(shakehand grip)*
   Pegangan jabat tangan lebih populer di Eropa atau negara-negara Barat. Seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet ketika bermain menggunakan pegangan jabat tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.9 Pegangan seperti memegang pena

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.10 Pegangan jabat tangan (shakehand grip)

b. *Teknik siap sedia*

Teknik siap sedia, di mana posisi kaki, badan, dan tangan siap menerima dan memukul bola. Teknik siap sedia ada dua macam, yaitu:

1. Square stance
   Square stance adalah posisi badan secara penuh menghadap ke meja. Posisi ini cocok untuk siap menerima servis lawan ataupun siap kembali sesudah pukulan lawan dikembalikan.
2. Side stance
   Side stance adalah posisi badan menyamping. Posisinya menyamping ke kanan dan menyamping ke kiri.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.11 Teknik Square stance

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.12 Teknik Side stance

c. *Teknik gerakan kaki (footwork)*

Gerakan kaki dalam tenis meja dibedakan bagi nomor tunggal ataupun ganda. Gerakan kaki yang digunakan pada nomor tunggal juga digunakan pada nomor ganda. Arah gerakan kaki ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan ke samping kiri, ataupun secara diagonal.

d. *Teknik pukulan (stroke)*

Teknik pukulan dalam permainan tenis meja, terdiri atas:

1. Push
   Push adalah teknik pukulan dengan mendorong bola dan posisi bet terbuka. Teknik pukulan ini biasa digunakan untuk mengembalikan pukulan push itu sendiri dan pukulan chop.
2. Drive
   Drive adalah teknik pukulan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.
3. Block
   Block adalah teknik pukulan dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan setiap bet tertutup. Block biasa digunakan untuk mengembalikan bola-bola drive maupun *top spin* (putaran atas).
4. Chop
   Chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak. Bola dipotong arahnya.
5. Service
   Service adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan. Caranya bola dilambungkan ke atas, saat turun bola dipukul memantul di meja penyaji, dan jatuh di meja lawan.
6. Forehand
   Forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan dari luar diayun ke dalam.
7. Backhand
   Backhand adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan dari dalam diayun ke luar.

2. *Bermain Tenis Meja dengan Peraturan yang Dimodifikasi*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Lapangan menggunakan meja yang berbentuk empat persegi panjang.
b. Net menggunakan tali yang dipasang di tengah-tengahnya.
c. Bet dari papan kayu atau piring aluminium.
d. Bola tenis meja.
e. Sistemnya reli poin.
f. Jumlah poin satu set 21.
g. Bermain dengan semua teknik dasar yang telah diajarkan guru.
h. Servis mati pindah bola.

3. Peraturan Permainan Tenis Meja

Peraturan permainan tenis meja dapat diketahui dari ketentuan-ketentuan servis dan mendapatkan angka.

a. Servis

Ketentuan-ketentuan dalam servis, antara lain:

1. Bola dipukul dari garis akhir tidak boleh di samping meja.
2. Bola yang diservis harus jatuh di bidang sendiri dan melewati net ke bidang lawan.
3. Jika bola servis mengenai net dan jatuh di bidang lawan, servis diulang.
4. Servis untuk permainan ganda harus selalu dari sebelah kanan dengan arah servis selalu diagonal atau silang.

b. Angka

Ketentuan-ketentuan mendapatkan angka, antara lain:

1. Pemain mendapat angka jika lawan gagal mengembalikan bola, baik melalui servis maupun dari permainan.
2. Pemain yang lebih dulu mendapat angka 21 yang menjadi pemenang, kecuali terjadi *deuce*.
3. Deuce terjadi ketika angka sama 20–20 . Pemain yang mendapat angka selisih dua lebih dulu itulah yang menjadi pemenang.

Tugas

1. Uji Kemampuan
   Praktikkan teknik pukulan servis, chop, drive, push, dan block.
   Dilakukan secara bergantian dengan temanmu.

No.	Jenis Tes	Hasil Tes			Nilai Rata-rata
		1	2	3	
1.	Servis				
2	Chop				
3	Drive				
4	Push				
5	Block				

2. Uji Wawasan
   Coba sebutkan atlet-atlet tenis meja Indonesia yang pernah bertanding di kejuaraan nasional maupun internasional.

No.	Nama Atlet Tenis Meja	Kejuaraan di

C. Atletik

Atletik adalah dasar dari segala cabang olahraga. Cabang olahraga apapun yang mengandung gerakan fisik, pasti berdasar pada atletik. Tanpa kita sadari, sejak kecil kita sudah mempraktikkan atletik. Hal ini dapat kita lihat saat berjalan, lari, melempar, dan lompat. Berikut beberapa teknik pada cabang-cabang atletik.

1. Teknik dan Peraturan Lompat Tinggi

a. Teknik lompat tinggi

Penguasaan teknik dalam lompat tinggi sangat penting untuk bisa mencapai lompatan yang maksimal. Untuk itu, teknik-tekniknya harus dikuasai betul. Teknik-teknik tersebut, antara lain awalan, tolakan, melewati mistar, dan mendarat.

1. Awalan
   Pada lompat tinggi gaya straddle, awalan menyamping dengan sudut antara 45°–55° terhadap letak mistar. Awalan panjangnya delapan langkah, dengan empat langkah terakhir lebih lebar daripada empat langkah pertama.
   Dalam melakukan awalan, kecepatan lari diperlukan untuk memberikan momentum terhadap badan untuk melewati mistar. Dengan demikian, semakin tinggi mistar yang akan dilewati maka semakin cepat larinya.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.13 Teknik awalan lompat tinggi

2. Tolakan
   Tolakan merupakan proses mengubah awalan horizontal menjadi vertikal untuk melewati mistar. Tolakan kaki tumpu harus kuat agar gerakan lompatan mencapai titik maksimal. Untuk itu, pada langkah terakhir agak lebar dengan sikap badan agak menengah disertai gerakan ayunan ke atas untuk membantu mengangkat titik berat badan lebih tinggi.

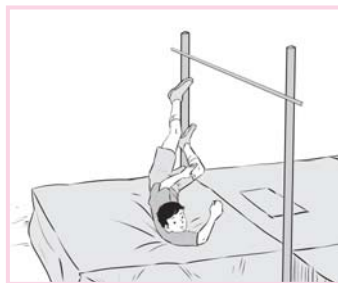
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.14 Teknik awalan lompat tinggi

3. Melewati mistar
   Pada saat lompatan melewati mistar mencapai titik tertinggi badan diputar ke kiri secara penuh. Kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah. Kaki yang semula sebagai tumpuan bergantung ditarik dalam posisi kaki kangkang. Kaki kanan sudah turun, sementara tangan mempersiapkan diri untuk membantu pendaratan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.15 Teknik melewati mistar lompat tinggi

4. Mendarat
   Jika pendaratan dengan bak lompat dan karet busa yang tebal, punggung dapat langsung dijatuhkan ketika sudah melewati mistar. Namun jika tempat pendaratan dengan bak pasir pendaratan dilakukan dengan kaki kanan (kaki ayun).
   Pendaratan ini dibantu oleh kedua tangan. Kalaupun badan terpaksa harus dijatuhkan, maka yang lebih dulu jatuh adalah pundak karena diikuti gerakan berguling.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.16 Teknik mendarat lompat tinggi

b. *Peraturan lompat tinggi*

Peraturan dalam lompat tinggi adalah sebagai berikut.

1. Terdapat mistar lompat, mistar ini dapat dari besi atau kayu. Bentuknya bulat atau segitiga dengan diameter 25–30 mm. Permulaan mistar datar atau rata pada kedua ujungnya yang berguna untuk meletakkannya pada papan penopang. Panjang mistar antara 3,64–4 m dan beratnya 2,2 kg.
2. Terdapat lintasan awalan dan tolakan kaki yang panjangnya tak terbatas, minimalnya 5 m.
3. Terdapat tiang lompat, di mana semua tiang dapat dipakai asal kuat, tinggi, dan mudah menaikkan mistar dengan selisih 5 atau 10 cm.
4. Terdapat tempat mendarat minimal berukuran 4 × 5 m dan dapat ditutup dengan matras lompat atau karet busa sebagai tempat mendarat.
5. Tidak memperpendek langkah akhir saat awalan.
6. Badan tidak condong ke depan.
7. Kaki ayunan diangkat penuh.
8. Kaki penolak tidak bengkok ketika menolak.
9. Kaki penolak naik dibengkokkan.
10. Rotasi cukup dari pinggang saat di atas mistar.

Tugas

Mari mempraktikkan lompat tinggi gaya guling perut. Lompat dilakukan 3 kali. Setiap lompatan diukur, lompatan yang tertinggi yang digunakan.

2. *Teknik dan Peraturan Menolak Peluru*

a. *Teknik menolak peluru*

Teknik menolak peluru dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut.

1. Sikap badan
   a. Berdiri tegak menyamping arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar.
   b. Kaki kiri lurus ke depan lutut kaki kanan sedikit dibengkokkan ke depan, dan sedikit serong ke samping kanan.
   c. Badan agak membengkok dan sedikit condong ke depan.
   d. Konsentrasi pikiran, kaki kiri diayun ke depan, dan belakang. Ayunan ini secara psikologis untuk memenangkan dan merasakan sudah kokohkah posisi kaki kanan.
   e. Kaki kanan ditekuk rendah, begitu ayunan kaki kiri dirasa cukup.
   f. Tangan kiri berfungsi untuk menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.17 Teknik menolak peluru

2. Cara menolak peluru
   a. Pinggang diputar dan bahu ke samping depan.
   b. Putar seluruh badan dengan cepat.
   c. Pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan.
   d. Peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.18 Teknik menolak peluru

3. Gerakan akhir
   a. Bertukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang setelah melakukan tolakan.
   b. Kaki yang di belakang diluruskan untuk menjaga keseimbangan.

b. *Peraturan tolak peluru*

Peserta tolak peluru dinyatakan gagal dalam melakukan tolakan jika:

1. Menyentuh balok atas sebelah atas.
2. Menyentuh tanah di luar lingkaran lapangan.
3. Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah.
4. Peluru jatuh di luar sektor lapangan.
5. Gagal melakukan lemparan 3 kali berturut-turut.

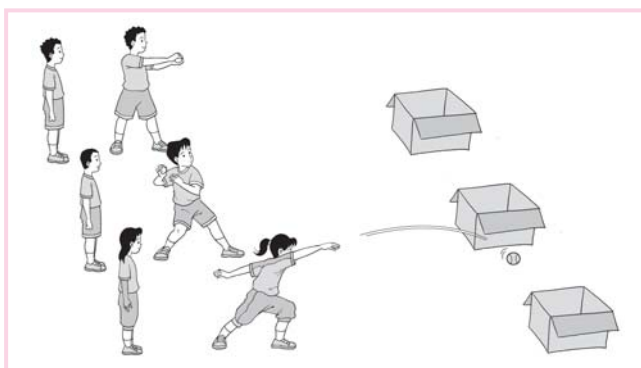
Tugas

Melengkapi tabel.

No.	Teknik Tolak Peluru	Cara Melakukan
1. 2. 3.	Sikap badan Cara menolak peluru Gerakan akhir	

3. *Tolak Peluru dengan Peraturan yang Dimodifikasi*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Sediakan lima buah bola tenis dan satu keranjang atau kardus.
b. Letakkan keranjang atau kardus yang jaraknya tujuh meter dari tempat melakukan tolakan.
c. Setiap siswa melakukan tolakan ke keranjang atau kardus sebanyak lima kali.
d. Siswa yang hasil tolakannya masuk ke keranjang paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.19 Menolak bola ke sasaran

Tugas

1. Mari berlatih dalam bentuk lomba tolak peluru yang dimodifikasi bersama teman-temanmu.
2. Melakukan tolakan dengan bola tenis melewati ban yang digantung.
3. Setiap anak melakukan tolakan sebanyak 5 kali.
4. Catat jumlah tolakan setiap anak yang berhasil melewati ban.
5. Jumlah tolakan terbanyak yang berhasil melewati ban dinyatakan sebagai pemenangnya.

Rangkuman

Olahraga bola voli adalah cabang olahraga dengan memvoli bola di udara hilir mudik di atas net. Olahraga ini diciptakan oleh William W. Morgan tahun 1895. Teknik-teknik yang perlu dikuasai dalam bola voli antara lain servis, passing, smes, dan blok. Permainan bola voli setiap tim ada 6 orang pemain. Set kemenangan diraih ketika suatu tim mendapat angka 25 dengan sistem reli poin.

Tenis meja merupakan permainan olahraga memantul-memantulkan bola di atas meja menggunakan bet. Tenis meja disebut juga pingpong. Dalam permainan tenis meja dibutuhkan perlengkapan berupa lapangan, net, bola, dan bet. Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik harus menguasai teknik-tekniknya. Teknik tersebut antara lain cara memegang bet, teknik siap sedia, gerakan kaki, dan pukulan .Set kemenangan diraih ketika pemain telah meraih angka 21 lebih dulu.

Lompat tinggi adalah gerakan melompat setinggi-tingginya melewati mistar. Untuk bisa melakukan lompat tinggi yang baik harus menguasai teknik-teknik awalan, tolakan, melewati mistar, dan mendarat. Perlengkapan lompat tinggi meliputi mistar lompat, lintasan awalan dan tolakan, tiang lompat, dan tempat mendarat dapat berupa karet busa atau bak pasir.

Tolak peluru merupakan olahraga menolak peluru sejauh-jauhnya dengan teknik dasar yang baik dan benar. Teknik dasar tolak peluru meliputi sikap badan dalam awalan, tolakan, dan gerakan akhir.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Permainan bola voli diciptakan oleh ....
   a. William G. Morgan
   b. John Hankook
   c. James A. Naismith
   d. George Lehman
2. Teknik dasar permainan bola voli adalah ....
   a. servis, smes, blok, dan passing
   b. mengoper, menendang, dan menghentikan
   c. menggiring, menangkap, dan menembak
   d. servis, menendang, dan menghentikan
3. Time out dalam permainan bola voli selama ....
   a. 1 menit
   b. 2 menit
   c. 30 detik
   d. 3 menit
4. Induk organisasi tenis meja Indonesia adalah ....
   a. PTMSI
   b. PSSI
   c. PPTI
   d. PBSI
5. Alat yang digunakan untuk memukul bola dalam tenis meja adalah ....
   a. bet
   b. raket
   c. net
   d. glove
6. Berikut ini jenis pukulan dalam tenis meja, *kecuali* ....
   a. chop
   b. push
   c. job
   d. spin
7. Gaya lompat tinggi guling perut disebut juga ....
   a. scissor
   b. straddle
   c. flop
   d. western roll

8. Berat peluru untuk kelompok putra adalah ....
   a. 5,26 kg
   b. 6,26 kg
   c. 7,26 kg
   d. 4,26 kg
9. Tolak peluru termasuk dalam atletik nomor ....
   a. lari
   b. lempar
   c. lompat
   d. jalan
10. Induk olahraga cabang atletik adalah ....
   a. PASI
   b. PRSI
   c. PABSI
   d. PBSI

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Bagaimana cara melakukan passing atas, servis bawah, dan blok?
2. Sebutkan teknik pukulan dalam tenis meja!
3. Apa yang dimaksud dengan pukulan spin dalam tenis meja?
4. Jelaskan teknik melewati mistar dalam gaya straddle?
5. Sukakah kamu dengan olahraga atletik? Jelaskan jawaban disertai alasan-alasannya!

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

1. Uji keterampilan lompat tinggi.
2. Uji keterampilan servis dan passing.

Bab 7

Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- back up
- latihan kecepatan
- latihan kelincahan
- latihan ketepatan
- pelemasan sendi
- peregangan otot
- pola hidup sehat
- pull up

Kebugaran jasmani adalah suatu derajat atau kemampuan seseorang dalam rangka melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat tetap terjaga dengan pola hidup sehat. Di samping itu melakukan aktivitas fisik yang terencana dengan melakukan peregangan otot dan pelemasan sendi sebelum latihan. Dan yang tak kalah penting dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Untuk lebih jelasnya mari kita bahas tentang kebugaran jasmani berikut ini.

Sumber: www.nku.edu

Gambar 7.1 Latihan kebugaran jasmani

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pola hidup sehat.
2. Melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.
3. Melakukan latihan yang terencana dan terprogram.
4. Melakukan aktivitas yang berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran.

A. Pola Hidup Sehat

Sehat dan bugar terasa mahal saat kita terbaring sakit di rumah sakit. Setelah keluar dari rumah sakit kita mendapat tagihan biaya rumah sakit. Sakit membuat kita kehilangan banyak kesempatan, berhenti dari berbagai aktivitas yang menyenangkan, dan membosankan. Oleh karena itu, kesehatan harus dijaga, sebelum sakit benar-benar mendatangi kita. Jagalah sehatmu sebelum datang sakitmu.

Seseorang dikatakan sehat jika kondisinya tidak sakit baik secara fisik maupun psikis. Untuk memperoleh kondisi sehat, seseorang harus menjalani gaya hidup sehat. Pola hidup sehat paling tidak melaksanakan heksausaha sehat. Heksausaha sehat itu kepanjangan dari kata sehati, yaitu seimbang gizi, enyahkan rokok, hindari dan atasi stres, awasi tekanan darah, teratur berolahraga, serta istirahat cukup.

1. Seimbang Gizi

Keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh kita perlu diperhatikan. Makanan yang dimakan hendaknya mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat tersebut, yaitu karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan air.

Keseimbangan gizi terdapat dalam makanan empat sehat lima sempurna. Makanan tersebut, antara lain nasi, sayur, lauk-pauk, buah, dan susu. Jika keseimbangan gizi tidak diperhatikan, dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Seperti kurang vitamin C menyebabkan sariawan, kurang vitamin A menyebabkan penglihatan berkurang, dan sebagainya. Itulah pentingnya keseimbangan gizi tetap terjaga dalam pola makan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.2 Makanan yang bergizi seimbang

2. Enyahkan Rokok

Rokok mengandung nikotin yang bersifat adiktif. Selain itu, rokok juga mengandung 4.000 macam zat kimia dan 20 macam racun maut yang terdapat di dalam tar.

Dampak merokok adalah darah mengental dan pembuluh darah rapuh sehingga memicu serangan jantung dan stroke. Dampak yang lain adalah kanker, radang saluran pernapasan, fisik lemah, dan menimbulkan impotensi. Jika ingin sehat maka enyahkan dan hindarkan rokok dari kehidupan kita.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.3 Dilarang merokok

3. Hindari dan Atasi Stres

Stres dapat mengganggu kesehatan, untuk itu harus dihindari. Jika stres kita harus menghilangkannya dengan cara sebagai berikut.

a. Jangan selalu bergantung pada orang lain.
b. Selalu berpikir positif.
c. Jangan selalu mengingat kesalahan masa lalu.
d. Rasa dengki dan cemburu harus dihilangkan karena akan menguras energi.
e. Hilangkan berburuk sangka kepada orang lain.
f. Jangan menyimpan kemarahan dan frustasi.
g. Jauhkan kebiasaan sikap terburu-buru.
h. Luangkanlah waktu dengan kegiatan-kegiatan yang positif.

4. Awasi Tekanan Darah

Tekanan darah adalah desakan yang ditimbulkan oleh darah dan terjadi pada dinding pembuluh darah. Usahakan tekanan darah dalam keadaan stabil. Jika kondisi tekanan darah labil akan mengganggu kesehatan. Untuk itu, kestabilan tekanan darah perlu dijaga dengan baik. Jika mengalami gangguan maka segera periksa ke dokter.

Sumber: www.nanonina.com

Gambar 7.4 Mengukur tensi darah

5. Teratur Berolahraga

Teratur dalam berolahraga dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, menurunkan kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, dan memperbaiki bentuk tubuh.

Dengan demikian, kesehatan tetap terjaga dan badan tetap bugar. Badan yang sehat dan bugar menjadikan aktivitas sehari-hari berjalan dengan lancar.

Sumber: bp.blogspot.com

Gambar 7.5 Lari

6. Istirahat yang Cukup

Istirahat merupakan cara mengembalikan kebugaran jasmani setelah melakukan berbagai aktivitas. Istirahat jenisnya bermacam-macam dan kebutuhan istirahat setiap orang berbeda-beda. Istirahat yang terbaik adalah tidur. Tidur pada malam hari bagi anak usia SD, antara 8–10 jam.

Sumber: blogspot.com

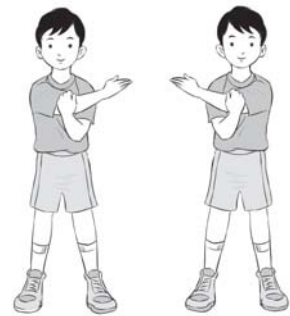
Gambar 7.6 Tidur adalah istirahat terbaik

B. Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi

Peregangan otot dan pelemasan sendi penting dilakukan sebelum melakukan latihan yang sesungguhnya. Hal ini dilakukan untuk mencapai hal-hal sebagai berikut.
1. Mengurangi kemungkinan terjadi cedera sendi dan otot.
2. Menghemat tenaga yang dikeluarkan ketika melakukan gerakan.
3. Mempersiapkan anggota badan untuk melakukan gerakan dalam latihan yang lebih berat.
4. Untuk melemaskan persendian agar mudah melakukan gerakan dan tidak kaku.

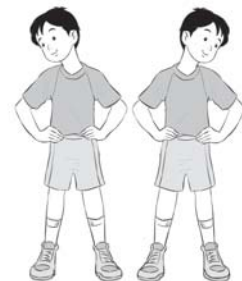
Peregangan otot dan pelemasan sendi di antaranya:

1. Peregangan Otot Tangan

Cara melakukan peregangan otot adalah sebagai berikut.
a. Berdiri tegak.
b. Tangan dibengkokkan di depan dada.
c. Tangan kanan memegang siku tangan kiri.
d. Tarik siku tangan kiri ke arah kanan dan tahan sebentar.
e. Kembali ke sikap semula.
f. Gantian dengan tangan kanan.
g. Dibengkokkan di depan dada.
h. Tangan kiri memegang siku tangan kanan.
i. Tarik siku tangan kanan ke arah kiri dan tahan sebentar.
j. Kembali ke sikap semula.
k. Dilakukan secara bergantian antara tangan kiri dan tangan kanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.7 Peregangan otot tangan

2. Peregangan Otot Leher

Cara melakukan peregangan otot leher adalah sebagai berikut.
a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.
b. Kedua tangan di pinggang.
c. Putar leher ke kiri dua kali, ke kanan dua kali, dilakukan 2×8 hitungan.
c. Anggukan kepala ke bawah dua kali, ke atas dua kali, dilakukan 2×8 hitungan.
d. Miringkan kepala ke kiri dua kali dan ke kanan dua kali, dilakukan 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.8 Peregangan otot leher

3. Peregangan Otot Pinggul

Cara melakukan peregangan otot pinggul adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.
b. Kedua tangan di samping badan.
c. Renggutkan badan ke bawah sampai, kedua tangan menyentuh lantai.
d. Kembali ke sikap semula.
e. Renggutkan badan ke belakang dengan kedua tangan memegang pinggul.
f. Lakukan secara bergantian.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 7.9 Peregangan otot pinggul

4. Peregangan Otot Kaki

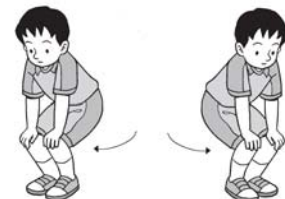
Cara melakukan peregangan otot kaki adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.
b. Angkat kaki kanan dengan kedua tangan memegang lutut.
c. Tahan sebentar, kembali ke sikap semula.
d. Angkat kaki kiri dengan kedua tangan memegang lutut.
e. Tahan sebentar, kembali ke sikap semula.
f. Lakukan secara bergantian.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 7.10 Peregangan otot kaki

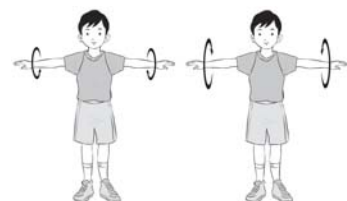
5. Pelemasan Sendi Lutut

Cara melakukan pelemasan sendi lutut adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak kedua kaki rapat.
b. Kedua lutut dibengkokkan.
c. Kedua tangan memegang lutut.
d. Putar kedua lutut ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali.
e. Dilakukan dalam 2×8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 7.11 Pelemasan sendi lutut

6. Pelemasan Sendi Bahu

Cara melakukan pelemasan sendi bahu adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak kedua kaki rapat.
b. Kedua tangan direntangkan ke samping.
c. Putar kedua tangan dari mulai putaran lambat kemudian cepat.
d. Putar dari putaran kecil kemudian ke putaran besar.
e. Lakukan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 7.12 Pelemasan sendi bahu

7. Pelemasan Sendi Kaki

Cara melakukan pelemasan sendi kaki adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
b. Kedua tangan di pinggang.
c. Angkat kaki kanan ke depan.
d. Putar ujung kaki ke kanan dan ke kiri.
e. Kembali ke sikap semula.
f. Angkat kaki kiri ke depan.
g. Putar ujung kaki ke kanan dan ke kiri.
h. Kembali ke sikap semula.
i. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 7.13 Pelemasan sendi kaki

C. Latihan yang Terencana dan Terprogram

Latihan terencana dan terprogram adalah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu berdasarkan rancangan aktivitas fisik yang sudah tersusun. Dengan demikian, mekanisme fisik akan bertambah baik dan bugar. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus menyusun program latihan yang terencana dan terprogram dengan baik.

Latihan fisik yang terencana dan terprogram tersusun dalam empat tahap, yaitu:

1. Tahap diagnose
   Pada tahap ini sasarannya untuk menghimpun data potensi peserta, seperti riwayat kesehatan, gaya hidup, pengukuran kesehatan dan komponen kebugaran, serta pemilihan program latihan.
2. Tahap dasar
   Pada tahap ini berisi latihan dasar kebugaran. Tujuannya untuk memberi kesempatan tubuh beradaptasi terhadap pembebanan latihan sebelum mengikuti program latihan sebenarnya.
3. Tahap peningkatan
   Pada tahap ini berisi latihan lanjutan dengan takaran sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai guna meningkatkan status kebugaran jasmani.
4. Tahap pemeliharaan
   Pada tahap ini berisi serangkaian latihan untuk mempertahankan status kebugaran yang telah dicapai pada periode sebelumnya.

Tahap Diagnose	Tahap Dasar	Tahap Peningkatan	Tahap Pemeliharaan
Mengetahui tingkat kebugaran	Mencapai kebugaran minimal	Meningkatkan kebugaran	Mempertahankan kebugaran

Berikut ini contoh latihan yang terencana dan terprogram berdasarkan tujuannya:

Komponen Prinsip	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Dasar	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Menengah	Kebugaran untuk Prestasi Olahraga
Frekuensi	3 kali per minggu.	3–5 kali per minggu	5–6 kali per minggu
Intensitas	50–60% denyut nadi maksimal.	60–70% denyut nadi maksimal.	65–90% denyut nadi maksimal.
Waktu	30 menit total keseluruhan.	40–60 menit total keseluruhan.	60–120 menit total keseluruhan.
Tipe	Jalan, joging, lari, permainan, dan aktivitas yang memerlukan peralatan sederhana.	Joging, lari, permainan, kompetisi antar kelas dan sekolah.	Program latihan, lari, aerobik, kompetisi olahraga antarsekolah.
Kemajuan dan kekhasan	Biarkan anak maju menurut temponya, kemajuan minimal.	Pengenalan program bervariasi.	Penerapan prinsip set, repetisi, dan latihan untuk memenuhi hasil yang diharapkan.

Sumber: Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat (2001) hal 49

Mengapa kita harus melakukan latihan yang terencana dan terprogram? Karena dampak dari latihan tersebut dapat berpengaruh pada hal-hal berikut ini.

1. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
2. Memperkuat sendi dan otot.
3. Mengurangi lemak.
4. Menurunkan kadar gula darah.
5. Memperbaiki bentuk tubuh.
6. Memperlambat proses penuaan.
7. Menambah semangat dan vitalitas tubuh.

Berikut ini adalah unsur-unsur latihan untuk peningkatan kebugaran jasmani.

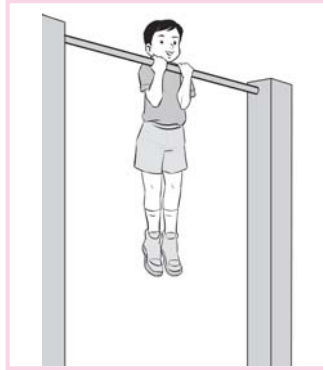
1. Latihan Daya tahan Otot

Latihan daya tahan otot terdiri atas pull up dan back up.

a. Pull up (angkat tubuh)

Cara melakukannya pull up adalah sebagai berikut.

1. Berdiri di bawah tiang horizontal.
2. Kedua tangan memegang tiang posisi menggantung.

3. Angkat tubuh sampai dagu di atas tiang, tahan sebentar.
4. Tubuh diturunkan kembali.
5. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.15 Pull up

b. *Back up*

Cara melakukannya back up adalah sebagai berikut.

1. Posisi tidur telungkup.
2. Kedua tangan saling berpegangan di belakang kepala.
3. Angkat badan dan kaki bersama-sama.
4. Tahan beberapa saat.
5. Kembali ke sikap semula.
6. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.16 Pull up

Contoh lain dari bentuk latihan daya tahan otot adalah semua bentuk *weight training*. Dalam latihan ini hal yang perlu mendapat perhatian adalah latihannya disesuaikan dengan batasan daya tahan otot. Contohnya squats dengan beban, rowing, triceps stretch, dan wrist roll.

2. *Latihan Kelincahan (Agility)*

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain:

a. Lari bolak-balik (shuttle run)
b. Zig-zag (lari berbelok-belok) melewati rintangan
c. Lari menerobos teman yang berdiri kangkang dan melompati teman yang merangkak.
d. Squat thrust.

3. Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan berkelanjutan dan sama dalam waktu yang cepat. Tujuan latihan ini untuk melatih kemampuan kerja otot-otot dalam waktu yang cepat.

Bentuk latihan kecepatan adalah berlari sprint dengan jarak 50 meter dengan sistem interval training. Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu:

a. Lamanya latihan.
b. Ulangan melakukan latihan.
c. Beban latihan.
d. Masa istirahat (*recovery interva*l) setiap ulangan dari latihan.

4. Latihan Ketepatan (Accuracy)

Ketepatan adalah suatu kemampuan seseorang dalam rangka memenuhi target yang ingin dicapai.

Cara melakukan latihan ketepatan adalah sebagai berikut.

a. Membuat lingkaran di dinding diameter 20 cm dan tinggi 120 cm.
b. Lakukan lemparan bola ke dinding dengan jarak tertentu misalnya jarak 5 m.
c. Hitung lemparan bola yang mengenai sasaran dalam lingkaran.

D. Latihan yang Berkelanjutan untuk Meningkatkan Kebugaran

Olahraga hendaknya dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Menurut Rusli Lutan dan kawan-kawan (2001) ada empat faktor yang yang berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor tersebut adalah frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe.

1. Frekuensi

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk setiap komponen guna mencapai derajat kebugaran jasmani yang memadai, frekuensi latihannya adalah 3–4 kali per minggu.

Otot-tot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi cukup akan mengalami perkembangan, serabut ototnya semakin tebal dan otot menjadi besar. Hal ini disebut dengan hipertropi.

2. Intensitas

Intensitas adalah seberapa besar seseorang berlatih selama latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan aktivitas jasmani yang lebih berat dari biasanya. Takaran beratnya latihan bergantung pada tujuannya.

3. *Waktu*

Waktu adalah lamanya aktivitas jasmani dilakukan dengan seberapa lama latihan berlangsung tergantung pada komponen kebugaran yang dilatih. Bagi anak-anak SD waktu aktif bergerak selama 30–60 menit.

4. *Tipe*

Tipe adalah kekhasan dari bentuk latihan yang dilakukan siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kekhasan latihan itu terkait dengan sistem energi untuk melaksanakan suatu kegiatan.

Latihan kebugaran jasmani yang teratur dan berkelanjutan bagi anak-anak sangat bermanfaat karena:
1. Merangsang pertumbuhan tulang.
2. Mengembangkan kapasitas paru-paru.
3. Memperlancar peredaran darah.
4. Mengurangi kolesterol.

Tugas

1. Mari melakukan latihan gerakan-gerakan:
   a. Pull up
   b. Squat trust
   c. Sprint
2. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan.
3. Buatlah program latihan yang terencana dan terprogram.
4. Praktikkan program yang telah direncanakan tersebut secara teratur dan berkelanjutan.

Rangkuman

Kebugaran jasmani adalah suatu derajat atau kemampuan seseorang dalam rangka melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk hidup sehat harus melakukan pola hidup sehat.

Tujuan latihan-latihan fisik adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan ergosistem tubuh. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani, antara lain pull up, back up, shuttle run, lari zig-zag, squat thrust, dan lain-lain. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, latihannya harus memenuhi prinsip-prinsip sebagai berikut.

a. Dilakukan secara teratur, disiplin, dan kontinu.
b. Dilakukan secara berulang-ulang.
c. Menggunakan beban yang lebih.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:
90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Gerakan peregangan dan pelemasan amat penting dalam latihan kebugaran jasmani untuk menghindari ....
   a. cedera
   b. stres
   c. penyakit
   d. kram
2. Latihan kebugaran jasmani, kedua tangan menggantung di tiang horizontal disebut ....
   a. pull up
   b. back up
   c. push up
   d. sit up
3. Berikut ini yang menyebabkan tubuh tetap prima, *kecuali* ....
   a. hidup teratur
   b. olahraga teratur
   c. merokok teratur
   d. makan teratur

4. Ciri kebugaran jasmani yang baik adalah ….
   a. pemulihan cepat
   b. masa istirahat lama
   c. sirkulasi jantung meningkat
   d. efisiensi gerak meningkat
5. Latihan kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan ….
   a. daya tahan
   b. kelentukan
   c. kekuatan
   d. a, b, dan c benar
6. Berikut ini perilaku pola hidup sehat, *kecuali* ….
   a. teratur olahraga
   b. makan makanan bergizi
   c. madat
   d. hindari rokok
7. Teratur berolahraga akan meningkatkan kebugaran jasmani, dengan demikian akan meningkatkan hal-hal berikut ini, *kecuali* ....
   a. kemampuan jantung dan paru-paru
   b. impotensi
   c. memperlancar aliran darah
   d. daya tahan tubuh
8. Berikut ini yang merupakan latihan kelincahan adalah ….
   a. shuttle run
   b. squat jump
   c. heavy weight
   d. pull up
9. Bentuk latihan yang terprogram dan terencana, akan berpengaruh pada hal-hal berikut ini, *kecuali* ….
   a. menurunkan gula darah
   b. memperlambat proses penuaan
   c. memperkuat sendi dan otot
   d. meningkatkan tekanan darah tinggi
10. Unsur-unsur kebugaran jasmani adalah sebagai berikut, *kecuali* ….
   a. endurance
   b. agility
   c. sprint
   d. strength

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa arti dari sehat?
2. Apa yang dimaksud heksausaha sehat?
3. Bagaimana cara melakukan pelemasan sendi otot?
4. Apa saja dampak dari latihan olahraga yang terencana dan terprogram?
5. Bagaimana sikapmu menghadapi anak yang mengganggumu ketika berolahraga?

III. Mari melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini.

1. Praktikkan gerakan-gerakan peregangan!
2. Praktikkan gerakan pull up!
3. Praktikkan gerakan back up!

Bab 8

Senam

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- Sikap lilin
- Guling lenting
- Loncat harimau
- Meroda
- Lompat kangkang di atas peti lompat

Senam lantai dan senam ketangkasan merupakan rumpun dari senam. Disebut senam lantai karena gerakannya dilakukan di lantai atau matras. Senam lantai disebut juga latihan bebas karena saat melakukan gerakan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Senam ketangkasan merupakan senam yang gerakannya memerlukan ketangkasan.

Untuk belajar senam lantai dan ketangkasan diperlukan keberanian dan keterampilan gerakan. Kedua hal jika sudah kalian miliki merupakan modal untuk berlatih senam lantai dan senam ketangkasan.

Apa saja bentuk gerakan senam lantai dan senam ketangkasan? Bagaimana cara melakukan gerakan-gerakan senam lantai dan senam ketangkasan? Jawaban kedua pertanyaan tersebut dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Sumber: 3.bp.blogspot.com

Gambar 8.1 Sikap lilin

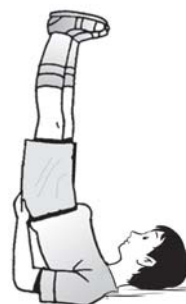
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten dan kontrol yang baik.
2. Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik.

A. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah suatu sikap yang dilakukan dengan cara tidur telentang dengan gerakan mengangkat kedua kaki dan badan ke atas lurus serta ditopang oleh kedua tangan di pinggang.

Cara melakukan sikap lilin adalah sebagai berikut.

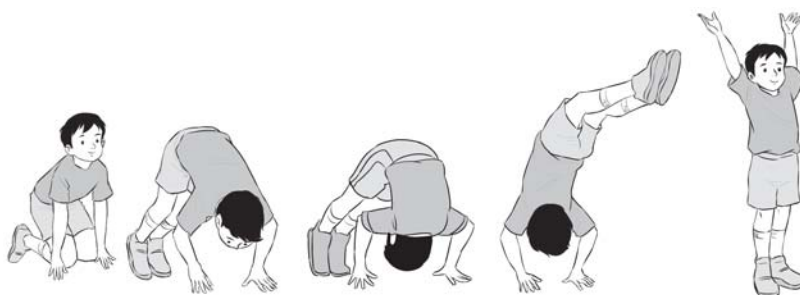
1. Tidur telentang kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping lurus.
2. Pandangan ke atas.
3. Angkat kedua kaki ke atas diikuti gerakan badan ke atas.
4. Antara kaki dan badan membentuk satu garis lurus.
5. Pinggang ditopang oleh kedua tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.2 Sikap lilin

B. Guling Lenting (Neckspring)

Guling lenting adalah suatu gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tangan dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

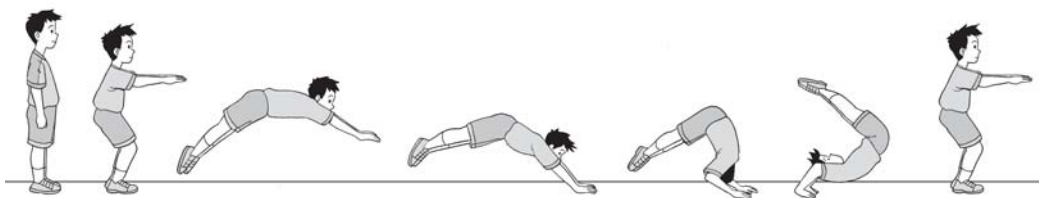
Cara melakukan guling lenting adalah sebagai berikut.

1. Posisi jongkok menghadap matras.
2. Kedua telapak tangan menempel di atas matras pandangan ke depan.
3. Angkat pinggul dan masukkan kepala di antara kedua lengan yang sikutnya ditekuk keluar.
4. Saat tengkuk menempel matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga keduanya mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki lurus.
5. Berdiri dengan kedua kaki rapat.
6. Kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.3 Guling Lenting

C. Loncat Harimau (Tiger Sprong)

Loncat harimau adalah suatu gerakan meloncat seperti harimau menerkam mangsanya, kemudian diikuti gerakan roll depan. Cara melakukan loncat harimau adalah sebagai berikut.

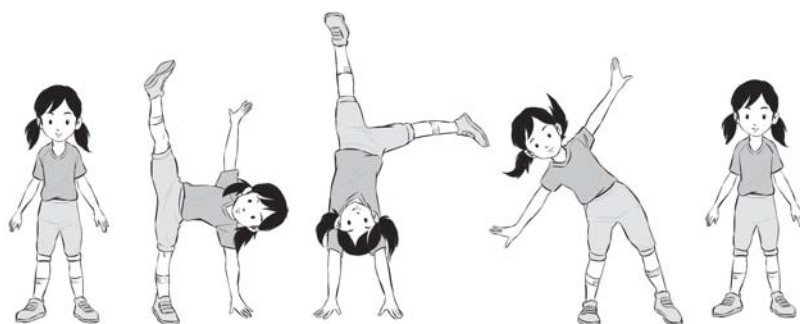
1. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
2. Kedua tangan diluruskan di depan dada.
3. Kedua lutut dibengkokkan dengan siap melakukan loncatan.
4. Meloncat ke depan sejauh mungkin dengan kedua tangan dan kaki lurus melayang di udara.
5. Mendarat dengan kedua tangan lebih dahulu.
6. Berguling ke depan.
7. Kembali ke sikap semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.4 loncat harimau

D. Meroda

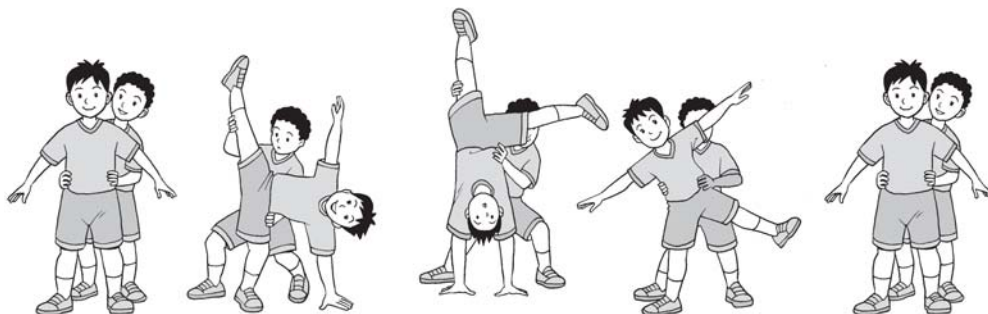
Meroda adalah suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

Cara melakukan meroda adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan sikap menyamping ke arah gerakan.
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan terentang serong ke atas.
3. Gerakannya dimulai dari tangan kiri dengan meletakkan tangan kiri pada matras, diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas.
4. Ketika tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas.
5. Turunkan kedua kaki pada matras, disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki mendarat di depan matras.
6. Coba lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sehingga kalian menguasai gerakan meroda dengan baik.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.5 Meroda tanpa bantuan

Cara memberi bantuan dalam meroda, antara lain:

1. Memegang pada kedua sisi panggul dari belakang.
2. Membantu memutar panggul ke samping dan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.6 Meroda dengan bantuan

E. Lompat Kangkang di Atas Peti Lompat

Gerakan lompat kangkang melewati peti lompat memerlukan keberanian dan nyali yang besar. Oleh karena itu, dalam latihan gerakan tersebut perlu tahapan-tahapan yang harus dilalui lebih dulu untuk sampai pada teknik yang sesungguhnya.

Tahapan-tahapan dalam latihan lompat kangkang melewati peti lompat adalah sebagai berikut.

1. Latihan Awalan

Cara melakukan latihan awal, yaitu:

a. Awalan dengan lari sekencang-kencangnya dengan badan condong ke depan.
b. Perhitungkan langkah untuk menolakkan kedua kaki pada papan tolakan, sementara kedua tangan mengarah pada peti lompat.
c. Pandangan fokus ke peti lompat.
d. Lakukan latihan ini berulang-ulang untuk dapat menguasai gerakan awalan dengan baik.

2. Latihan Melakukan Tolakan

Cara melakukan latihan melakukan tolakan, yaitu:

a. Berdiri di depan peti lompat, kaki dibuka selebar bahu.
b. Kedua tangan memegang peti lompat.
c. Tolakan dilakukan dengan kedua kaki pada papan tolakan hingga pinggul terangkat ke atas dan kedua kaki dibuka lebar.
d. Lakukan latihan dengan awalan beberapa langkah.
e. Lakukan latihan ini berulang-ulang untuk dapat menguasai gerakan tolakan dengan baik.

3. Latihan Melewati Peti Lompat

Cara melakukan latihan melewati peti lompat, yaitu:

a. Lakukan awalan lima langkah, tolakan kedua tangan dengan bertumpu pada pinggang teman yang membungkuk.
b. Kaki kangkang melewati punggung teman seperti melewati rintangan.
c. Setelah latihan dikuasai, lakukan latihan pada peti lompat.

4. Latihan Pendaratan

Cara melakukan latihan pendaratan, yaitu:

a. Berdiri di atas peti lompat, kaki melompat.
b. Pendaratan dilakukan dengan ujung kaki lutut mengeper dan kedua tangan lurus ke atas.
c. Lakukan berulang-ulang untuk dapat menguasai gerakan pendaratan dengan baik.

Setelah latihan awalan, tolakan, melewati peti lompat, dan pendaratan dikuasai dengan baik, sekarang lakukan cara lompat kangkang di atas peti lompat secara menyeluruh.

Cara melakukan lompat kangkang di atas peti lompat secara menyeluruh adalah sebagai berikut.

1. Awalan lari secepatnya dengan badan condong ke depan.
2. Pandangan ke arah peti lompat.
3. Tolakan kedua kaki pada papan tolakan.
4. Tangan yang memegang tepi peti lompat segera ditolakan sekuat-kuatnya dengan kedua kaki dibuka lebar.
5. Pada saat mendarat dengan ujung kaki, kedua lutut mengeper, sementara kedua tangan direntangkan ke atas.
6. Akhiri dengan sikap sempurna.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.6 Lompat kangkang di atas peti lompat

Hal-hal yang harus mendapat perhatian untuk menjaga keselamatan dalam senam, antara lain:
1. Melakukan pemanasan terlebih dahulu.
2. Berpakaian tidak terlalu sempit.
3. Mulailah latihan dari yang mudah lebih dahulu.
4. Gerakan dilakukan secara alami.
5. Perlu didampingi oleh pelatih atau instruktur.
6. Melakukan pendinginan usai latihan.

Tugas

1. Mari melakukan praktik guling lenting, loncat harimau, meroda, dan sikap lilin.

No.	Jenis Tes	Hasil Tes			Nilai Rata-rata
		1	2	3	
1.	Guling lenting				
2	Lompat harimau				
3	Meroda				
4	Sikap lilin				

2. Lakukan setiap gerakan senam dengan 3 kali uji.
3. Buatlah kliping tentang senam. Sumber diperoleh dari koran, tabloid, majalah, internet, atau sumber yang lain. Susunlah kliping-kliping tersebut dengan baik dan menarik!

Rangkuman

Dalam melakukan senam lantai dan ketangkasan dibutuhkan keberanian dan keterampilan gerakan. Sebelum melakukan senam diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.

Guling lenting adalah gerakan melentingkan tubuh ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Contoh lain dari senam adalah:
1. sikap lilin,
2. loncat harimau,
3. meroda, dan
4. lompat kangkang di atas peti lompat.

Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam senam, antara lain:
1. pakaian tidak terlalu sempit,
2. berlatih dari yang mudah,
3. gerakan dilakukan secara alami, dan
4. didampingi instruktur/pelatih.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Posisi badan pada saat meroda adalah ....
   a. menghadap ke belakang
   b. membelakangi arah gerakan
   c. menyamping arah gerakan
   d. bebas
2. Gerakan akhir guling lenting adalah ....
   a. tidur
   b. duduk
   c. jongkok
   d. berdiri
3. Berikut ini alat yang digunakan dalam senam lantai, *kecuali* ....
   a. karpet
   b. busa
   c. matras
   d. sabut

4. Dasar gerakan loncat harimau adalah ....
   a. roll depan
   b. roll belakang
   c. guling lenting
   d. kayang
5. Rangkaian gerakan senam lantai terdiri atas ....
   a. lompatan
   b. keseimbangan
   c. putaran
   d. a, b, dan c benar
6. Teknik lompat jongkok di atas peti lompat bertumpu pada ....
   a. tungkai
   b. lutut
   c. kedua kaki
   d. kedua tangan
7. Gerakan untuk mengurangi terjadinya cedera atau kram adalah ....
   a. latihan inti
   b. pemanasan
   c. pendinginan
   d. penenangan
8. Induk organisasi senam Indonesia adalah ....
   a. Persani
   b. ISSI
   c. PSSI
   d. PASI
9. Setelah melakukan senam sebaiknya melakukan ....
   a. warming up
   b. cooling down
   c. drinking
   d. rest
10. Induk organisasi senam dunia adalah ....
   a. FIG
   b. IAAF
   c. FINA
   d. FIFA

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa manfaat pemanasan sebelum melakukan gerakan inti?
2. Apa yang dimaksud dengan meroda?
3. Bagaimana cara melakukan loncat kangkang di atas peti loncat?
4. Apa kepanjangan dari FIG?
5. Apakah kamu menyukai senam? Jelaskan jawabanmu disertai alasan yang tepat!

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

1. Praktikkan cara melakukan sikap lilin!
2. Praktikkan cara melakukan gerakan meroda!
3. Praktikkan cara melakukan lompat kangkang di atas peti lompat!

Bab 9

Gerak Ritmik

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- gerakan membungkuk
- gerakan menekuk
- gerakan meliuk
- langkah biasa
- loncat putar
- jalan dan lompat

Gerak ritmik adalah suatu gerak yang berirama. Irama pengiringnya dapat berupa musik, lagu, tepukan tangan maupun hitungan. Gerak ritmik dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Tekanan dalam gerak ritmik terletak pada irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Gerak ritmik yang baik dilakukan secara teratur. Dengan demikian badan menjadi sehat dan bugar. Penyakit pun menjauhi kita sehingga aktivitas sehari-hari berjalan lancar.

Tahukah kamu gerakan-gerakan ritmik sederhana di tempat? Tahukah kamu gerakan-gerakan ritmik sederhana jalan dan lompat? Jawaban kedua pertanyaan tersebut di atas, dapat kalian temukan pada materi berikut ini.

Sumber: www.tni.mil.i

Gambar 9.1 Gerak ritmik

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan gerak ritmik sederhana di tempat, seperti membungkuk, menekuk, dan meliuk.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik sederhana dengan jalan dan lompat.

Pada pelajaran kali ini, akan dibahas tentang gerak ritmik sederhana berupa gerakan membungkuk, menekuk, maupun meliuk. Di samping itu, juga kombinasi gerak ritmik sederhana dengan jalan dan lompat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan dengan kerja sama dan estetika. Untuk lebih jelasnya mari kita bahas materi berikut ini.

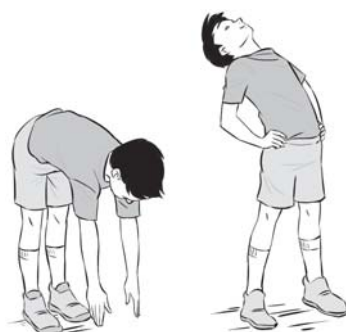
A. Gerak Ritmik Sederhana di Tempat Berpasangan dan Beregu

Dalam berlatih gerak ritmik umumnya dilakukan secara bersama-sama. Hal ini dilakukan untuk saling memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam gerak. Di samping itu, juga memerlukan koordinasi gerak yang baik. Dengan demikian gerakan yang dilakukan bersama-sama terlihat serasi dan kompak.

Gerakan membungkuk, menekuk, dan meliuk termasuk ke dalam gerakan ritmik. Gerakan-gerakan tersebut sangat berperan dalam melakukan gerakan ritmik.

1. Gerakan Membungkuk

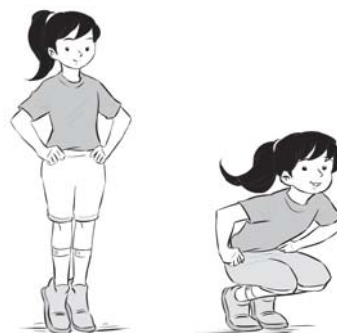
Cara melakukan gerakan membungkuk adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
b. Bungkukkan badan dengan merenggutkan kedua tangan ke bawah hingga telapak tangan mencapai tanah. Lakukan gerakan ini dua kali.
c. Kembali ke sikap semula.
d. Kedua tangan di samping.
e. Renggutlah badan ke belakang hingga membusur.
f. Pandangan ke atas belakang. Lakukan gerakan ini dua kali.
g. Kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan membungkukkan badan ke depan dan belakang secara berulang-ulang dengan hitungan 2 × 8.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.2 Gerakan membungkuk

2. Gerakan Menekuk

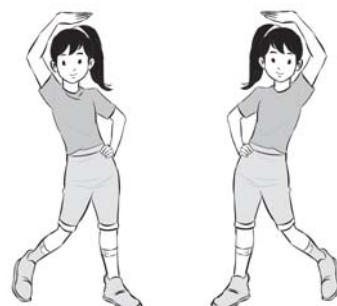
Cara melakukan gerakan menekuk adalah sebagai berikut.

a. Berdiri kedua kaki rapat, kedua tangan di pinggang.
b. Kedua kaki jinjit, kemudian jongkok.
c. Berdiri seperti sikap semula.
d. Lakukan gerakan ini berulang-ulang sampai 2 × 8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.3 Gerakan menekuk

3. Gerakan Meliuk

Cara melakukan gerakan meliuk adalah sebagai berikut.

a. Kaki kangkang, liukkan badan ke kiri.
b. Tangan kiri di pinggang, tangan kanan melingkar di atas kepala.
c. Lutut kanan ditekuk, pandangan ke arah kaki kiri. Lakukan gerakan tersebut dalam 2 kali hitungan.
d. Liukkan badan ke kanan, tangan kanan di pinggang, tangan kiri melingkar di atas kepala.
e. Lutut kiri ditekuk, pandangan ke arah kaki kanan. Lakukan gerakan tersebut dalam 2 kali hitungan.
f. Lakukan gerakan meliukkan badan ke kiri dan ke kanan bergantian dalam 2 × 8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

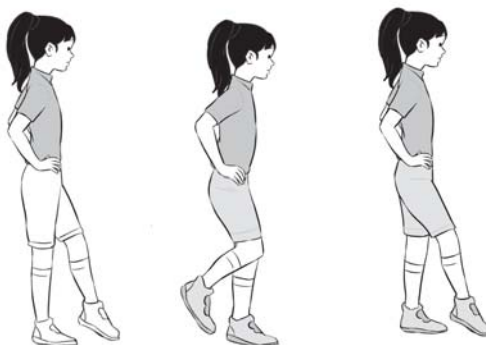
Gambar 9.4 Gerakan meliuk

B. Gerak Ritmik Sederhana dengan Jalan dan Lompat Berpasangan dan Beregu

Terdapat beberapa macam gerakan langkah dan loncat pada senam ritmik, di antaranya langkah biasa dan loncat putar/lingkar maupun kombinasi jalan dan lompat.

1. Langkah Biasa

Cara melakukan langkah biasa, yaitu:

a. Berdiri tegak melangkah ke kiri dengan kedua tangan di pinggang.
b. Langkahkan kaki kiri ke depan, di muka kaki kanan.
c. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki.
d. Setiap langkah dilakukan dengan mengepit dan diikuti pemindahan berat badan.
e. Langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan di sisi dan rapatkan dengan kaki kiri.
f. Setiap langkah selalu dilakukan dengan gerakan mengeper dan memindahkan berat badan.

Sumber: Dokumen Penerbit

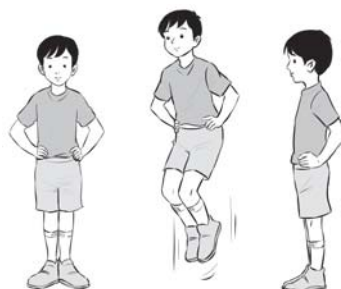
Gambar 9.5 Langkah Biasa

2. *Loncat Putar/lingkar*

Cara melakukan loncat putar/lingkar, yaitu:

a. Berdiri tegak, kaki rapat.
b. Loncat-loncat di tempat dengan kedua kaki, kedua tangan di pinggang.
c. Loncat ke arah kiri hingga menghadap ke belakang 180°.
d. Loncat ke arah kanan hingga menghadap ke depan lagi 180°.
e. Lakukan 2 × 8 hitungan secara bergantian arah.

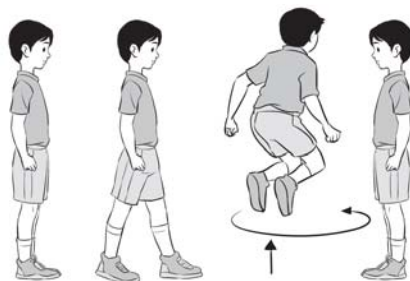
Kesalahan yang sering terjadi waktu meloncat putar:

a. Meloncat ke belakang tidak 180°.
b. Waktu meloncat badan tidak tegak.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.6 Loncat putar/lingkar

3. *Kombinasi Jalan dan Lompat*

Cara melakukan gerakan kombinasi jalan dan lompat adalah sebagai berikut.

a. Hitungan 1–2 : kaki kiri melangkah ke depan diikuti kaki kanan.
b. Hitungan 3–4 : kaki kiri diletakkan di samping kaki kanan kemudian melompat dan berputar ke arah kiri hingga 180°.
c. Hitungan 5–6 : kaki kanan melangkah ke depan diikuti kaki kiri.
d. Hitungan 7–8 : kaki kanan diletakkan di samping kaki kiri kemudian melompat dan berputar ke arah kanan hingga 180°.
e. Lakukan gerakan tersebut 4 × 8 hitungan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.7 Kombinasi jalan dan lompat

Tugas

1. Sebutkan jenis-jenis senam umum/ritmik.

No.	Nama Senam Irama
1.	
2.	
3.	
4.	

2. Buatlah kliping tentang senam irama.
   Sumber dari koran, majalah, tabloid, internet, atau sumber yang lain. Susunlah kliping dengan baik dan berilah ulasan.

Rangkuman

Gerakan ritmik adalah gerakan yang berirama. Gerakan ritmik terbagi ke dalam gerakan membungkuk, menekuk, meliuk, langkah, dan loncat. Gerakan-gerakan tersebut sangat berpengaruh terhadap keberhasilan gerakan ritmik.

Aktivitas ritmik memiliki nilai-nilai:
1. kedisiplinan,
2. keserasian,
3. keindahan, dan
4. keluwesan.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik adalah ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. tekanan tubuh
   d. ketegangan otot

2. Istilah lain langkah biasa dalam senam ritmik adalah ....
   a. loopas
   b. bijtreks
   c. balanpas
   d. galoppas
3. Hal berikut yang *bukan* merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah ....
   a. irama
   b. kelenturan tubuh
   c. kontinuitas gerakan
   d. berat tubuh
4. Keluwesan dalam gerakan senam irama disebut teknik ....
   a. ketepatan irama
   b. keseimbangan
   c. kontinuitas
   d. fleksibilitas
5. Senam irama yang dilakukan rutin sangat penting dalam ....
   a. kekuatan tubuh
   b. pembentukan dan kesehatan tubuh
   c. daya tahan
   d. pembentukan tubuh
6. Istilah loncat pantul adalah ....
   a. loop sprong
   b. koat sprong
   c. swing sprong
   d. schiter sprong
7. Istilah loncat ayun adalah ....
   a. swing sprong
   b. drai sprong
   c. huppel sprong
   d. kruis sprong
8. Sebelum melakukan senam kita harus ....
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. peregangan
   d. tiduran
9. Senam irama dapat dilakukan oleh ....
   a. anak-anak
   b. remaja
   c. dewasa
   d. a, b, dan c benar
10. Istilah untuk loncat putar silang adalah ....
   a. schiter sprong
   b. drai sprong
   c. wessel sprong
   d. koats prong

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Gerakan langkah apa sajakah yang terdapat dalam senam irama?
2. Gerakan loncat apa sajakah yang terdapat dalam senam irama?
3. Apa saja kesalahan yang sering terjadi saat gerakan membungkuk ke depan dan ke belakang?
4. Bagaimana cara meliukkan badan ke kanan dan ke kiri?
5. Sukakah kamu dengan senam irama? Jelaskan jawabanmu disertai alasannya!

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

1. Praktikkan gerakan membungkuk, menekuk, dan meliuk!
2. Praktikkan kombinasi gerakan jalan dan lompat!

Bab 10

Aktivitas Air

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- meluncur
- gerakan kaki
- gerakan lengan
- pernapasan
- koordinasi gerakan
- keselamatan di air

Renang merupakan olahraga yang paling baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Mengapa demikian? Karena ketika berenang hampir semua otot tubuh bergerak. Dengan demikian, semua otot-otot dapat berkembang pesat dan kekuatannya dapat terus meningkat. Renang gaya dada biasa disebut renang gaya katak. Olahraga renang sangat baik dikuasai. Hal ini perlu untuk bisa melakukan penyelamatan di air. Sudahkah kalian mengetahui cara melakukan renang gaya dada? Sudahkah kalian mengetahui cara penyelamatan di air? Untuk lebih jelasnya, mari kita bahas materi berikut ini.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.1 Renang gaya dada

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan gerak dasar meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan renang gaya dada.
2. Mempraktikkan gerakan pengambilan napas renang gaya dada.
3. Mempraktikkan koordinasi gerakan renang gaya dada.
4. Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.

A. Gerak Dasar Meluncur, Gerak Kaki, dan Lengan Renang Gaya Dada

Gaya dada dalam renang sering disebut gaya katak. Karena gerakan kaki yang dilakukan menyerupai dengan gerakan katak ketika sedang berada dalam air. Renang gaya dada membutuhkan stamina dan daya tahan yang tinggi. Sarana kolam renang untuk latihan dianjurkan menggunakan ukuran 10 × 15 m, 15 × 20 m, atau 15 × 25 m dengan kedalaman 1–1,5 m. Apabila di alam terbuka perlu diperhatikan agar tempat berlatih tidak berarus besar dan benar-benar aman untuk latihan berenang.

Untuk dapat menguasai teknik renang gaya dada, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Sikap atau Posisi Tubuh Saat Meluncur

Sikap atau posisi tubuh renang gaya dada pada saat meluncur, antara lain:

a. Tubuh lurus di atas permukaan air.
b. Posisi tubuh telungkup.
c. Kedua tangan lurus ke depan.
d. Kedua kaki lurus ke belakang.
e. Seluruh tubuh rileks agar tidak mengeluarkan tenaga yang cuma-cuma.
f. Posisi tubuh sedatar mungkin dengan permukaan air sewaktu meluncur.

Sumber: Dokumen Penerbit

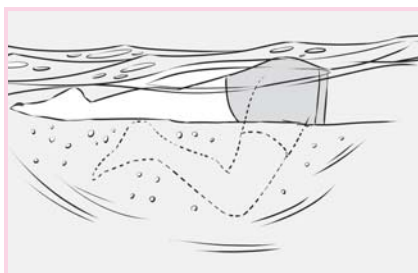
Gambar 10.2 Sikap atau posisi tubuh saat meluncur

2. Gerakan Kaki Saat Meluncur

Gerakan kaki yang perlu diperhatikan, antara lain:

a. Posisi kedua kaki lurus pada awal gerakan.
b. Kedua kaki digerakkan mulai dari mengangkat tumit.
c. Tarik secara bersama-sama ke arah pinggul, posisi paha agak dibuka.
d. Pergelangan kaki diputar ke samping hingga telapak kaki menghadap ke atas.
e. Tendangkan kedua kaki ke belakang di bawah permukaan air ± 20 cm hingga lurus dan rapat di akhir lecutan telapak kaki.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.3 Gerakan kaki saat meluncur

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.4 Gerakan kaki saat meluncur

3. Gerakan Tangan Saat Meluncur

Gerakan tangan yang perlu diperhatikan pada saat meluncur, antara lain:

a. Kedua tangan lurus ke depan.
b. Gerakan tangan dimulai dari gerakan mendayung kedua lengan di bawah air ± 20 cm.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.5 Kedua tangan lurus ke depan

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.6 Gerakan mendayung kedua lengan

c. Kedua telapak tangan menekan ke arah luar, arah bawah, dan belakang.
d. Kedua siku ditekuk ke dalam hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan, dagu dan kedua tangan diluncurkan ke depan bersama-sama.
e. Berakhir segaris bahu.
f. Pola gerak seperti gambar daun.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.7 Gerakan mendayung kedua lengan

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.8 Gerakan mendayung kedua lengan

B. Gerakan Pengambilan Napas Renang Gaya Dada

Gerakan pengambilan napas dalam renang gaya dada dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Mengangkat kepala ke arah depan.
2. Pandangan ke arah depan sehingga mulut keluar dari permukaan air.
3. Naikkan dagu secukupnya agar dapat mengambil napas.
4. Ambil napas saat lengan menarik napas.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.9 Gerakan pengambilan napas renang gaya dada

C. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada

Koordinasi gerakan adalah mengatur semua gerakan yang ada dalam renang gaya dada sehingga tercipta gerakan yang serasi dan utuh. Koodinasi gerakan dalam renang gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Koordinasi antara gerakan kaki, tangan, dan pernapasan dilakukan dalam keadaan meluncur.
2. Gerakan tangan menarik dan kaki istirahat.
3. Gerakan kaki menjejak mendorong dan lengan ke depan istirahat.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.10 Koodinasi gerakan dalam renang gaya dada

D. Dasar-dasar Keselamatan di Air

Memberanikan diri masuk ke dalam air merupakan dasar dalam belajar renang. Namun demikian, kita harus mematuhi aturan dalam berenang. Hal ini perlu ditaati supaya keselamatan dalam berenang terjaga.

Sebelum berenang, perlu pelemasan dan peregangan otot-otot. Hal ini dilakukan untuk menghindari bahaya kram ketika sedang berenang.

Untuk menjaga keselamatan di kolam renang, hindari hal-hal berikut ini.

1. Bermain kejar-kejaran di pinggir kolam. Hal ini sangat berbahaya karena suasana di pinggir kolam renang licin. Akibatnya kalian dapat terjatuh.
2. Mendorong teman dari pinggir kolam. Hal ini bisa menyebabkan teman kalian tenggelam jika belum bisa berenang.
3. Berenang di tempat yang dalam tanpa pemandu. Hal ini bisa berbahaya bagi yang belum bisa berenang karena dapat tenggelam.
4. Meloncat dari atas kolam yang banyak orang sedang bermain. Tindakan ini sangat membahayakan orang-orang yang sedang bermain maupun kalian karena dapat menimbulkan kecelakaan.
5. Meloncat di kolam yang dangkal dengan posisi menukik membahayakan kepala.
6. Jangan membasuh muka di pinggir kolam, dikhawatirkan kalian terpeleset dan jatuh ke dalam kolam.
7. Hindari perut dalam keadaan kosong/kenyang.

Tugas

1. Praktikkan teknik meluncur, gerakan kaki, tangan, dan pernapasan renang gaya dada dengan benar.
2. Buatlah kliping tentang renang!
   Kalian dapat mencari bahan dari koran, tabloid olahraga, majalah, atau internet. Susunlah kliping tersebut dengan rapi, baik, dan teratur. Berilah komentar di bawah atau di samping kliping tersebut.

Rangkuman

Olahraga renang merupakan olahraga yang paling baik untuk menjaga kesehatan. Dalam olahraga renang, seluruh otot-otot tubuh bergerak. Renang gaya dada disebut juga gaya katak karena gerakannya mirip katak ketika berada dalam air. Teknik renang gaya dada meliputi meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan.

Di area kolam renang kita tidak boleh berlari-larian, membasuh muka di pinggir kolam, meloncat menukik di kolam dangkal, dan lain-lain. Untuk penyelamatan di kolam renang diperlukan keterampilan berenang.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Berikut ini adalah istilah asing untuk gaya dada, yaitu ....
   a. breast stroke
   b. crawl
   c. back crawl
   d. butterfly
2. Renang gaya dada disebut juga dengan gaya ....
   a. katak
   b. lumba-lumba
   c. kupu-kupu
   d. bebas

3. Induk organisasi renang Indonesia adalah ....
   a. PBSI
   b. PRSI
   c. PRSSNI
   d. Percasi
4. Posisi tubuh saat renang gaya dada adalah ....
   a. telungkup
   b. telentang
   c. menyamping
   d. semua jawaban salah
5. Dalam gerakan kaki gaya dada, ada gerakan ....
   a. tendangan
   b. tarik
   c. rapat
   d. a, b, dan c benar
6. Dalam gerakan kaki, dorongan ke belakang pada gaya dada dilakukan menggunakan ....
   a. pangkal paha
   b. lecutan kaki
   c. telapak kaki
   d. lutut
7. Dalam gerakan lengan gaya dada, telapak tangan dan jari-jari harus ....
   a. direnggangkan
   b. dibuka lebar-lebar
   c. dirapatkan
   d. rileks
8. Untuk menjaga keselamatan di kolam, yang terpenting harus menghargai standar-standar keselamatan ....
   a. diri sendiri
   b. orang lain
   c. diri sendiri dan orang lain
   d. lingkungan
9. Berikut ini hal-hal yang harus dihindari di area kolam renang, *kecuali* ....
   a. main kejar-kejaran di tepi kolam
   b. membasuh muka di tepi kolam
   c. didampingi pelatih ketika berenang
   d. meloncat di kolam yang dangkal dalam posisi menukik
10. Ketika melakukan penyelamatan di air, kita harus bersikap ....
   a. bingung
   b. panik
   c. tenang
   d. tegang

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa manfaat renang bagi tubuh kita?
2. Bagaimana cara melakukan renang gaya dada?
3. Siapa sajakah atlet-atlet renang Indonesia?
4. Apa saja alat yang dapat digunakan untuk penyelematan di air?
5. Bagaimana sikapmu melihat anak yang tenggelam di kolam renang?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

Praktikkan gerakan renang gaya dada!

Bab 11 Aktivitas Luar Sekolah

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- perencanaan penjelajahan
- persiapan penjelajahan
- pelaksanaan penjelajahan
- evaluasi penjelajahan
- merencanakan kemah
- perlengkapan kemah
- lokasi perkemahan
- mendirikan tenda
- kegiatan di perkemahan

Penjelajahan merupakan kegiatan di alam bebas dengan berjalan kaki disertai dengan berbagai permainan atau petualangan. Berkemah merupakan kegiatan di alam bebas yang menginap beberapa hari di dalam tenda.

Kegiatan penjelajahan dan perkemahan merupakan kegiatan di alam bebas. Sebelum pelaksanaan perlu perencanaan yang matang. Sementara sesudah pelaksanaan perlu diadakan evaluasi.

Apa saja perencanaan yang diperlukan dalam penjelajahan dan berkemah? Bagaimana pelaksanaan penjelajahan dan berkemah dapat berjalan dengan lancar? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ikuti materi berikut ini.

Sumber: naturetourism.allegheny.edu

Gambar 11.1 Penjelajahan

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan aktivitas penjelajahan di alam bebas dengan kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan menjaga keselamatan.
2. Mempraktikkan pemasangan kemah bersama dengan kerja sama yang baik, tanggung jawab, dan disiplin.

A. Penjelajahan

Penjelajahan (*hiking*) adalah suatu kegiatan di alam bebas dengan berjalan kaki diikuti dengan berbagai permainan atau petualangan. Kegiatan penjelajahan bertujuan untuk melatih mental, fisik, keterampilan, dan mengembangkan daya kreativitas. Berikut yang harus diperhatikan dalam penjelajahan.

1. Perencanaan Penjelajahan

Perencanaan merupakan langkah awal melakukan kegiatan. Perencanaan suatu kegiatan merupakan hal yang penting. Hal ini dilakukan agar dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Oleh karena itu, perlu diperhatikan dalam perencanaan penjelajahan, antara lain:

a. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kondisi cuaca.
b. Mengidentifikasi lokasi yang akan dilakukan untuk penjelajahan.
c. Menyusun acara pelaksanaan kegiatan.
d. Menyusun jadwal kegiatan.

Acuan yang menjadi titik pokok dalam perencanaan adalah mengorganisasi aktivitas yang akan dilakukan. Hal ini untuk mengurangi kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa saja terjadi.

2. Persiapan Penjelajahan

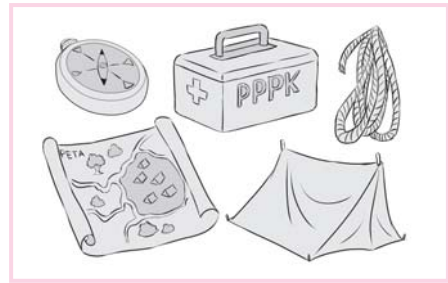
a. Membentuk panitia dan kelengkapannya.
b. Menjajaki pendahuluan objek yang akan dituju.
c. Mengirim surat izin kepada pihak yang berwenang.
d. Menentukan perlengkapan perorangan dan kelompok.

Perlengkapan perorangan, antara lain:

a. Sepatu dan kaos kaki.
b. Pakaian.
c. Ransel.
d. Air minum dan makanan.
e. Obat-obatan ringan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.2 Perlengkapan penjelajahan perorangan

Perlengkapan kelompok, antara lain:
a. Kompas, merupakan alat yang digunakan untuk mengetahui arah mata angin.
b. PPPK, merupakan obat-obatan yang digunakan untuk pertolongan pertama ketika terjadi kecelakaan.
c. Peta perjalanan, merupakan denah yang menunjukkan arah perjalanan yang akan dituju.
d. Tenda.
e. Tambang.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 11.3 Perlengkapan penjelajahan kelompok

3. Pelaksanaan Penjelajahan

Kegiatan penjelajahan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Semua peserta penjelajahan berkumpul sesuai kelompoknya. Ketua kelompok memberi pengarahan kepada anggotanya. Kepala sekolah atau yang mewakilinya melepas keberangkatan para peserta penjelajahan.

Selama dalam perjalanan penjelajahan, keselamatan diri dan kelompok menjadi perhatian utama. Oleh karena itu, perlu diperhatikan hal-hal berikut ini.
a. Setiap peserta mematuhi aturan dan petunjuk yang telah ditetapkan.
b. Kekompakan dan kerja sama kelompok harus tetap terjaga.
c. Sopan santun harus selalu dijaga.
d. Menjaga keselamatan diri dan kelompok.
e. Tidak merusak lingkungan yang dilewati.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 11.4 Pelaksanaan penjelajahan

Kegiatan di alam bebas mempunyai risiko. Risiko tersebut, antara lain kram, kaki lecet, terjatuh, dan kecelakaan yang lain. Hal tersebut hendaknya sudah diantisipasi oleh peserta dan kelompoknya. Peserta telah siap menghadapi masalah dalam perjalanan penjelajahan.

4. Evaluasi Penjelajahan

Dalam setiap kegiatan, perlu diadakan evaluasi. Evaluasi diadakan untuk mengetahui hal-hal berikut.
a. Menilai sampai sejauh mana rencana yang diprogramkan dapat berjalan.
b. Mengidentifikasi persoalan-persoalan yang muncul dalam penjelajahan.
c. Memberikan catatan agar dalam penjelajahan yang akan datang permasalahan yang muncul dapat diantisipasi.
d. Menilai kerja panitia sampai sejauh mana kekompakan, koordinasi, dan kerja sama timnya.

Tugas

Tentunya kalian pernah ikut penjelajahan, bukan? Coba tuangkan hasil perjalanan penjelajahan kalian dalam bentuk tulisan. Catat hasil-hasil yang ditemui selama dalam perjalanan.

B. Berkemah

Berkemah atau kamping adalah kegiatan yang dilakukan di alam bebas terbuka dengan menginap di dalam tenda. Kegiatan perkemahan biasanya berkaitan dengan kepramukaan dan pencinta alam.

Berkemah bukan sekadar berwisata. Pemandangan alam yang indah dan asri mengajak kita mengenal alam ciptaan Tuhan. Ingat apa kata pepatah ”tak kenal maka tak sayang”. Berkemah akan bertambah rasa cinta pada alam. Dengan demikian, tumbuh keinginan untuk menjaga dan melestarikan alam.

1. Merencanakan Kemah Secara Matang

Perencanaan dalam kegiatan perkemahan mencakup hal-hal berikut ini.

a. Waktu pelaksanaan.
b. Menentukan tempat perkemahan.
c. Biaya yang diperlukan.
d. Jumlah peserta kemah.
e. Surat izin kegiatan dari pihak yang berwenang.
f. Pembagian regu.
g. Perlengkapan yang diperlukan.

2. Alat dan Perlengkapan Kemah

Alat dan perlengkapan kemah yang diperlukan, antara lain:

a. Tenda.
b. Tali atau tambang.
c. Tongkat atau tiang penyangga.
d. Pasak.
e. Cangkul dan sabit.
f. Senter dan lampu.
g. Tikar.
h. Peralatan memasak.
i. Peralatan makan dan minum.
j. Peralatan mandi.
k. Alat dan perlengkapan lain yang diperlukan pada kegiatan yang dilakukan di acara berkemah.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.5 Alat dan perlengkapan makan dan memasak

Agar bawaan tidak terlalu berat, semua perlengkapan harus ditanggung bersama teman satu kelompok. Ada pembagian tugas yang jelas dan adil terhadap semua anggota kelompok. Hal ini dilakukan supaya tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.

3. Memilih Lokasi Perkemahan

Dalam memilih lokasi perkemahan, hendaknya tempat yang aman dan dekat dengan sumber air bersih. Di samping itu, mudah mendapatkan kebutuhan pokok sehari-hari. Jika memilih tempat di bumi perkemahan, fasilitas pendukungnya sudah disediakan. Kita tinggal memilih tempat untuk mendirikan tenda.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 11.6 Memilih lokasi perkemahan

4. Cara Mendirikan Tenda

Pada saat kita akan mendirikan tenda perlu perhatikan hal-hal berikut.

a. Tempat dipilih yang datar.
b. Pasang kedua tiang penyangga.
c. Ikat setiap tiang dengan tali ke kiri dan ke kanan.
d. Gunakan pasak untuk mengikatkan tali.
e. Hubungkan tiang pertama dan kedua dengan tali.
f. Pasang tenda dengan setiap ujung tenda, ditarik dengan tali sampai kencang dan dihubungkan dengan pasak.
g. Buat parit di sekeliling tenda untuk aliran air.
h. Pasang pagar di sekeliling tenda.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 11.7 Cara mendirikan tenda

5. Kegiatan di Perkemahan

Kegiatan di perkemahan dilakukan untuk dapat mengenal lingkungan alam secara lebih dekat dan lebih baik. Di samping itu, juga untuk menciptakan suasana kekeluargaan dan keakraban di antara para peserta kemah. Kegiatan yang dilakukan untuk menguji wawasan, pengetahuan, maupun keterampilan para peserta kemah. Dengan demikian dapat mengembangkan kecakapan hidup (*life skill*) peserta kemah.

Kegiatan yang dilakukan di arena perkemahan bermacam-macam. Kegiatan tersebut, antara lain:

a. Mencari jejak.
b. Halang rintang.
c. Lomba memasak antar tenda/regu.
d. Kegiatan olahraga.
e. Api unggun.

6. Nilai-nilai yang Terkandung dalam Perkemahan

Kegiatan perkemahan memiliki nilai-nilai positif bagi kita. Nilai-nilai positif tersebut adalah sebagai berikut.

a. Kebersamaan.
b. Kerja sama.
c. Mencintai alam dan sesama manusia.
d. Tanggung jawab.
e. Disiplin.
f. Tenggang rasa.
g. Kemandirian.

Tugas

I. Tugas Individu

1. Buatlah suatu karangan singkat seputar pengalamanmu mengikuti kegiatan berkemah!
2. Tulislah dalam kertas folio minimal dua halaman!
3. Bacakan hasil karanganmu di depan kelas untuk dinilai oleh teman-teman dan gurumu!

II. Tugas Kelompok

1. Buatlah kelompok terdiri atas 4–5 orang. Lakukan cara memasang tenda.
2. Lomba memasak nasi goreng di perkemahan. Petunjuk lomba:
   a. Setiap regu/tenda mengirim satu tim.
   b. Bahan-bahan dan alat membawa sendiri.
   c. Setiap peserta lomba tidak boleh membawa bahan-bahan yang sudah diracik.
   d. Bahan-bahan harus diracik di tempat lomba.
   e. Penilaiannya pada kebersihan, rasa, penyajian, dan kerja sama tim.

Rangkuman

Penjelajahan adalah kegiatan di alam bebas dengan jalan kaki, yang diikuti berbagai permainan atau petualangan. Untuk melakukan penjelajahan diperlukan perencanaan yang matang, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi terhadap kegiatan.

Hal ini dilakukan supaya kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengidentifikasi persoalan-persoalan yang muncul dalam penjelajahan.

Berkemah adalah kegiatan yang dilakukan di alam terbuka dengan menginap di alam terbuka. Berkemah merupakan wujud belajar dengan alam sebagai gurunya. Untuk berkemah diperlukan perlengkapan kemah berupa tenda dan perlengkapannya. Berkemah melatih kita pada kebersamaan, kerja sama, mencintai alam, tanggung jawab, disiplin, dan belajar hidup mandiri.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70%–79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Istilah asing untuk berkemah adalah ....
   a. camping
   b. climbing
   c. riding
   d. hiking
2. Nama lain dari penjelajahan adalah ....
   a. hiking
   b. camping
   c. rekreasi
   d. jalan-jalan
3. Perjalanan akan melatih hal-hal berikut ini, *kecuali* ....
   a. mental
   b. fisik
   c. kenakalan
   d. keterampilan

4. Untuk melakukan penjelajahan perlu persiapan ....
   a. fisik
   b. mental
   c. peralatan
   d. semuanya benar
5. Perlengkapan penting sebagai petunjuk arah dalam penjelajahan adalah ....
   a. kompas
   b. minuman
   c. tongkat
   d. senjata tajam
6. Alat untuk mengikat tali pada tenda agar kencang adalah ....
   a. pasak
   b. cangkul
   c. tiang
   d. tali
7. Berikut ini manfaat berkemah, *kecuali* ....
   a. melatih kebersamaan
   b. melatih kerja sama
   c. melatih hidup boros
   d. melatih kemandirian
8. Sekeliling kemah ditaburi garam untuk menghindari ....
   a. binatang berbisa
   b. binatang buas
   c. pencurian
   d. bahaya kebakaran
9. Kegiatan penjelajahan di sungai namanya ....
   a. climbing
   b. arung jeram
   c. diving
   d. renang
10. Berikut ini maksud dan tujuan penjelajahan, *kecuali* ....
   a. hura-hura
   b. mendapatkan ketenangan batin
   c. mengisi waktu luang
   d. mengendorkan tekanan-tekanan jiwa dan jasmani

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa yang dimaksud dengan penjelajahan?
2. Apa yang dimaksud dengan kemah?
3. Apa sajakah yang termasuk perlengkapan penjelajahan?
4. Apa manfaat berkemah?
5. Sukakah kamu dengan kegiatan berkemah? Jelaskan!

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

Praktikkan cara memasang tenda!

Bab

12 Budaya Hidup Sehat

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:
- cara menolak narkoba
- cara menolak pelecehan seksual

Istilah narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat-obatan berbahaya. Dikatakan bahaya karena jika disalahgunakan akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Adapun pelecehan seksual dilakukan secara sepihak dan tidak diundang. Tindakan pelecehan seksual dirasakan mengganggu harkat dan martabat diri pihak korban.

Kita harus berani menolak penyalahgunaan narkoba. Kita pun harus berani menolak bentuk-bentuk pelecehan seksual. Narkoba menimbulkan ketergantungan, ketagihan, dan merusak organ tubuh. Pelecehan seksual menimbulkan trauma, malu, dan tersinggung. Mengapa harus menolak narkoba dan pelecehan seksual? Bagaimana cara melakukan penolakan narkoba dan pelecehan seksual?

Jawaban kedua pertanyaan di atas dapat ditemukan pada materi berikut ini.

Sumber: msp202.photobucket.com

Gambar 12.1 Anti drugs

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:
1. Melakukan penolakan terhadap ajakan menggunakan narkoba.
2. Melakukan penolakan terhadap pelecehan seksual.

A. Cara Menolak dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba

Penyalahgunaan narkoba sangat merusak kesehatan dan masa depan seseorang. Penyalahgunaan narkoba juga akan menguras keuangan seseorang dan merusak moral generasi muda. Oleh karena itu kita harus berani menolak dan mencegah penyalahgunaan narkoba.

1. Cara Menolak Narkoba

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari lingkungan. Kita tidak bisa lepas dari mereka sebab kita juga membutuhkan mereka.

Sudahkah kamu mengenali perilaku dirimu? Apabila kamu memiliki perilaku percaya diri maka pengaruh negatif dari luar dapat dengan mudah ditolak. Kamu tidak akan membiasakan pengaruh negatif, merasuki kehidupanmu. Dengan percaya diri kita mengenal kemampuan diri sendiri dalam berpikir, bertindak, dan bersikap.

Menurut Juhana dan Dadan Supardan (2006) perilaku percaya diri sangat membantu mencegah penyalahgunaan narkoba. Percaya diri akan memudahkan kita berani menolak tawaran penyalahgunaan narkoba.

Orang yang percaya diri adalah orang yang tahu cara menghargai diri sendiri, tidak mudah dipengaruhi orang lain, dan menghargai orang lain. Ketika ada tawaran menggunakan narkoba, ia akan menolak dan mengatakan ”tidak untuk narkoba”. Hal ini dilakukan karena mampu berpikir akan dampak negatif narkoba dan bahayanya. Hal-hal lain untuk menolak narkoba adalah sebagai berikut.

a. Tidak berdekatan dan bergaul dengan pengguna narkoba.
b. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif.
c. Jangan coba-coba menggunakan narkoba.
d. Jauhi narkoba dengan segala bentuknya.
e. Selalu taat menjalankan ajaran agama.
f. Hindari pergaulan bebas.

2. Cara Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba

Penyalahgunaan narkoba telah merambah berbagai masyarakat baik di desa maupun di kota, yang kaya maupun yang miskin. Agar tidak berkembang lebih luas peredarannya perlu peran aktif masyarakat maupun pemerintah dalam menanggulangi penyalahgunaan narkoba.

Menurut Subagyo Partodiharjo cara-cara menanggulangi penyalahgunaan narkoba ada lima, yaitu:

a. Preemtif/promotif, cara ini dilakukan melalui pembinaan. Pembinaan ditujukan kepada masyarakat yang belum memakai atau mengenal narkoba.
b. Preventif adalah usaha pencegahan. Cara ini dilakukan melalui berbagai kegiatan kampanye antinarkoba maupun penyuluhan masalah narkoba.
c. Kuratif adalah program pengobatan/penyembuhan. Ini dilakukan kepada pengguna narkoba. Tujuannya menghentikan dan menyembuhkan ketergantungan pada narkoba.

d. Rehabilitasi adalah usaha pemulihan kesehatan jiwa dan raga pada pengguna narkoba yang sudah menjalani program kuratif.
e. Represif adalah usaha penindakan terhadap produsen, bandar, pengedar, dan pemakai narkoba berdasarkan hukum.

Sumber: Dokumen penerbit
Gambar 12.2 Penanggulangan narkoba secara promotif

Sumber: Dokumen penerbit
Gambar 12.3 Penanggulangan narkoba secara represif

Pihak berwenang dalam melakukan tindakan represif selalu berpegang teguh pada:
1. UU No. 22 Tahun 1997 tentang narkotika.
2. UU No. 5 Tahun 1997 tentang psikotropika.

Tugas

I. Kegiatan Individu

1. Kunjungi panti rehabilitasi narkoba.
2. Tanyakan kepada dokter/perawat, kegiatan di panti rehabilitasi.
3. Catat hasil kunjunganmu dan dikumpulkan.

II. Kegiatan Kelompok

Coba sebutkan panti/rumah sakit untuk rehabilitasi para pecandu narkoba.

B. Cara Menolak Pelecehan Seksual

1. Pengertian Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah segala bentuk perilaku yang berbau seksual dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan reaksi negatif. Istilahnya dalam bahasa Inggris adalah *sexual harrassment*.

Pelecehan seksual terjadi ketika pelaku mempunyai kekuasaan lebih daripada korban. Di samping itu karena adanya kesempatan.

2. Bentuk-bentuk Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual (*sexual harrassment*) bentuknya bermacam-macam, antara lain:

a. Pelecehan gender/jenis kelamin (*gender harrassment*).
b. Perilaku menggoda (*seductive behaviour*).
c. Serangan seksual (*sexual assault*).
d. Pemaksaan seksual (*sexual coercion*).

Semua bentuk kasus pelecehan seksual jelas merupakan perilaku seksual yang tidak diundang. Oleh karena itu, kita harus selalu berhati-hati dan waspada ketika bepergian. Jaga kehormatan dan harga diri kita agar tidak dilecehkan.

3. Contoh Pelecehan Seksual

Contoh pelecehan seksual, meliputi main mata, siulan nakal, komentar berkonotasi seks, humor porno, cubitan, colekan, tepukan atau colekan pada bagian tubuh tertentu. Pelecehan seksual yang paling kejam adalah perkosaan.

Kejadian pelecehan seksual dapat terjadi di mana saja dan kapan saja. Korban pelecehan seksual tidak memandang status sosial, ekonomi, agama, dan ras. Untuk itu jangan memberi ruang dan kesempatan kepada pelaku pelecehan seksual.

4. Cara Menolak/Mencegah Pelecehan Seksual

Kiat-kiat untuk mencegah dan menolak pelecehan seksual, antara lain:

a. Berani mengatakan tidak/menolak.
b. Memberi pelajaran kepada pelaku. Jika tidak sanggup melakukannya katakan kepada pelaku bahwa tindakannya tidak dapat diterima.
c. Melaporkan pelecehan seksual kepada yang berwajib.
d. Menyebarkan informasi tentang pelecehan seksual.
e. Mau bertindak sebagai saksi.
f. Berpakaian rapi dan sopan serta tidak memberi kesempatan pihak lain melakukan pelecehan seksual.
g. Selalu berhati-hati dan waspada ketika di tempat ramai maupun sepi.

Semua bentuk pelecehan seksual dilarang agama ataupun norma masyarakat. Pelecehan seksual juga merupakan bentuk pelanggaran norma hukum. Ada beberapa pasal dalam Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) yang dapat menjerat pelaku pelecehan seksual, misalnya pencabulan pada pasal 289–296 KUHP.

Tugas

1. Membuat kliping
   a. Carilah berita-berita di koran, majalah, atau internet tentang pelecehan seksual.
   b. Berilah ulasan terhadap berita atau artikel tersebut.
   c. Susunlah secara rapi.
2. Membuat esai tentang pelecehan seksual.
   Apa yang kalian lakukan ketika terjadi pelecehan seksual terhadap diri kalian?

3. Carilah sebuah berita atau artikel pelecehan seksual. Baca dan diskusikan berita atau artikel tersebut bersama teman kelompokmu.
   Tuliskan hasil diskusi dengan format seperti berikut ini.
   a. Sumber berita/tanggal : ____________________
   b. Judul berita : ____________________
   c. Hasil diskusi : ____________________

Rangkuman

Narkoba terdiri atas narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif yang lain. Penyalahgunaan narkoba harus ditolak sebab narkoba mempunyai sifat jahat yang membelenggu penggunanya. Perilaku percaya diri dapat mencegah penggunaan narkoba. Selain itu jangan coba-coba memakai narkoba, jauhi narkoba, dan hindari pergaulan bebas. Sementara pencegahannya dengan cara preemtif, preventif, kuratif, rehabilitasi, dan represif.

Pelecehan seksual adalah segala bentuk perilaku yang berbau seksual yang dilakukan sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran. Pelecehan seksual yang paling ekstrim adalah perkosaan. Oleh karena itu, kita harus mampu dan berani menolak berbagai bentuk pelecehan seksual.

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal dalam latihan berikut ini. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\ \%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100%	artinya	baik sekali
80%–89%	artinya	baik
70%–79%	artinya	cukup
60%–69%	artinya	kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Menggunakan narkoba *bukan* untuk pengobatan disebut ....
   a. pemakai narkoba
   b. penyalahgunaan narkoba
   c. pemanfaatan narkoba
   d. penggunaan narkoba
2. Penghentian pemakaian narkoba bagi pecandu akan menimbulkan ....
   a. sakaw
   b. nyimeng
   c. junkies
   d. relapse
3. Sifat pada narkoba yang membuat pemakainya selalu ingat, terkenang, dan cenderung untuk selalu mencari narkoba disebut ....
   a. habitual
   b. toleran
   c. adiktif
   d. sakaw
4. Tanpa narkoba ia tidak bisa apa-apa. Berarti ia sudah menjadi pecandu berat disebut dengan istilah ....
   a. junkies
   b. sakaw
   c. nyimeng
   d. ngedrugs
5. Cara penanggulangan penyalahgunaan narkoba melalui pembinaan disebut ....
   a. preemtif
   b. preventif
   c. represif
   d. kuratif
6. Usaha pemulihan kesehatan jiwa dan raga pada pengguna narkoba yang sudah mengalami program kuratif disebut ....
   a. rehabilitasi
   b. represif
   c. persuasif
   d. kuratif
7. Bentuk pergaulan bebas sangat mendukung pada ....
   a. penyalahgunaan narkoba
   b. kesehatan jasmani
   c. kegiatan sosial kemasyarakatan
   d. globalisasi

8. Menolak narkoba merupakan usaha ....
   a. yang sia-sia
   b. pemberantasan narkoba
   c. pengadaan narkoba
   d. pencegahan penyalahgunaan narkoba
9. Korban pelecehan seksual umumnya adalah ....
   a. orang tua
   b. anak-anak
   c. laki-laki
   d. remaja
10. Pelecehan seksual merupakan tindakan yang ....
   a. bermoral
   b. sesat
   c. terpuji
   d. kontra produktif

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar.

1. Apa saja tiga sifat jahat narkoba?
2. Bagaimana ciri orang yang sudah mencandu narkoba?
3. Bagaimana cara-cara menolak narkoba?
4. Apa saja bentuk pelecehan seksual?
5. Bagaimana sikapmu menghadapi pelecehan seksual yang menimpamu?

Daftar Pustaka

Dinas Olahraga dan Pemuda Pemprov. DKI Jakarta. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemprov DKI Jakarta.

Dumadi, *et.al*. 2004. *Buku III Materi Pelatihan*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar Jakarta.

Gayo, Iwan, ed. 2001. *Buku Pintar Seri Senior*. Jakarta: Pustaka Warga Negara.

Hardinge, Mervyn. 2001. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing.

H.R, Sugeng. 2003. *RPUL Indonesia-Dunia*. Semarang: Aneka Ilmu.

Juhana, O dan Dadan Supardan. 2006. *Meniti Masa Depan Menjauhi Narkoba*. Jakarta: Mediantara Semesta.

Lutan, Rusli, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.

__________. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.

Partodiharjo, Subagyo. 2007. *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*. Jakarta : Esensi.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Edisi ketiga cetakan keempat. Jakarta: Balai Pustaka.

Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Sukirno. 2008. *Dasar-dasar Renang*. Depok: Arya Duta.

Soegijono, *et.al*. 2004. *Buku I Materi Pelatihan*. Jakarta: Direktorat Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar Jakarta.

Tim Penyusun. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemprov DKI Jakarta.

Undang-Undang Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya. 2007. Bandung: Fokus Media.

www.*kesrepro.info/gendervaw/materi/pelecehan*. htm. 5 Februari 2009.

www.*yakita.or.id./Pelecehan seksual. htm*. 3 Juni 2009.

Glosarium

Atletik	: Cabang olahraga yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.
Agility	: kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat mengubah posisi tubuh berulang-ulang.
Back hand	: pukulan bola yang dilakukan dengan posisi tangan dari dalam ke luar.
Back roll	: guling belakang.
Blok	: gerakan menahan bola dengan menjulurkan tangan di atas net.
Bunt	: pukulan tanpa ayunan.
Catcher	: salah seorang penjaga yang ditugaskan khusus menangkap bola di belakang home base pada permainan rounders.
Chop	: pukulan bola dengan cara memotong arah datangnya bola.
Cooling down	: pendinginan.
Daya tahan	: kemampuan melakukan tugas gerak selama periode tertentu.
Drugs	: narkoba.
Depresan	: jenis narkoba/obat terlarang yang dapat memberikan efek menenangkan karena kerja memperlambat kerja sistem syaraf.
Forehand	: pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan dari luar diayun ke dalam.
Forward roll	: gerakan berputar ke depan dengan posisi badan membulat, dan dilakukan di lantai atau matras.
Gizi	: zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh.
Handstand	: berdiri dengan tangan.
Headstand	: berdiri dengan kepala.
Heroin	: golongan narkotika semisintetis yang dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimia melalui empat tahap.
Inhalansia	: bahan yang mudah menguap yang digunakan dengan cara dihirup.
Interval training	: sistem latihan kebugaran jasmani dengan masa-masa istirahat.
Jalan	: gerakan melangkahkan kaki.
Jingkat	: berjalan dengan ujung jari kaki yang bergerak.

Kokain : golongan narkotika yang digunakan dengan cara dihirup.
Latihan daya tahan : serangkaian gerakan yang bertujuan untuk melatih/meningkatkan daya tahan tubuh.
Latihan kekuatan : latihan yang berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh.
Latihan kelenturan : latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan setiap persendian agar dapat meregang.
Menggiring bola : membawa bola menggunakan sentuhan kaki dengan tujuan untuk mendekatkan bola pada sasaran dalam permainan sepak bola.
Meroda : gerakan memutar badan ke samping.
Morfin : zat aktif yang diperoleh dari candu melalui pengolahan secara kimia.
Narkoba : narkotik dan obat-obatan terlarang.
Neck spring : guling lenting.
Opium : golongan narkotika alami yang sering digunakan dengan cara dihisap.
Passing : gerakan menerima bola atau mengumpan kepada pemain lain.
Pemanasan dinamis : pemanasan yang bertujuan untuk memberikan fleksibilitas gerak otot dan persendian saat melakukan gerakan senam.
Pemanasan statis : pemanasan yang bertujuan untuk meregangkan otot-otot tubuh agar siap melakukan aktivitas yang akan dilakukan.
Pitcher : pemain yang bertugas melemparkan bola kepada seorang pemukul dalam permainan rounders.
Rehabilitasi : usaha memulihkan kesehatan jiwa dan raga pada pengguna narkoba yang sudah mengalami program kuratif.
Rileks : santai, tidak kaku.
Ritmik : berirama.
Senam ritmik : senam irama.
Servis : pukulan awal dalam suatu pertandingan.
SKJ : senam kesegaran jasmani.
Smes : pukulan keras dan menukik ke lapangan lawan dengan lompat setinggi-tingginya.
Tiger sprong : loncat harimau.
Undang-undang : ketentuan dan peraturan negara yang dibuat dan dibahas bersama oleh presiden dan DPR.
Variasi : bentuk/rupa yang lain.
Warming up : pemanasan.

Indeks

Lampiran

Lampiran 1

Kejuaraan Olahraga

a. Nasional

PON I di Surakarta 8–12 September 1948
PON II di Jakarta 21–28 Oktober 1951
PON III di Medan 20–27 September 1953
PON IV di Makassar 28 September–6 Oktober 1957
PON V di Bandung 23 September–1 Oktober 1961
PON VI dibatalkan (Peristiwa G-30-S/PKI)
PON VII di Surabaya 26 Agustus–6 September 1969
PON VIII di Jakarta 4–15 Agustus 1973
PON IX di Jakarta 23 Juli–3 Agustus 1977
PON X di Jakarta 9–30 September 1981
PON XI di Jakarta 9–20 September 1985
PON XII di Jakarta 18–28 Oktober 1989
PON XIII di Jakarta 9–19 September 1993
PON XIV di Palembang Tahun 1997
PON XV di Jakarta Tahun 2001
PON XVI di Surabaya Tahun 2005
PON XVII di Samarinda Tahun 2008

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

b. Regional

1. SEA Games (Pekan Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara)

SEA Games I di Bangkok (Muangthai) 12–17 Desember 1959.
SEA Games II di Rangoon (Birma) 11–16 Desember 1962.
SEA Games III di Kuala Lumpur (Malaysia) 14–21 Desember 1965.
SEA Games IV di Bangkok (Muangthai) 9–16 Desember 1967.
SEA Games V di Rangoon (Birma) 6–13 Desember 1969.
SEA Games VI di Kuala Lumpur (Malaysia) 11–18 Desember 1971.
SEA Games VII di Singapura (Singapura) 1–8 Desember 1973.
SEA Games VIII di Bangkok (Muangthai) 9–16 Desember 1975.
SEA Games IX di Kuala Lumpur (Malaysia) 9–26 November 1977.
SEA Games X di Jakarta (Indonesia) 21–30 September 1979.
SEA Games XI di Manila (Filipina) 6–15 Desember 1981.
SEA Games XII di Singapura (Singapura) 28 Mei–6 Juni 1983.
SEA Games XIII di Bangkok (Muangthai) 8–18 Desember 1985.
SEA Games XIV di Jakarta (Indonesia) 9–20 Desember 1987.
SEA Games XV di Kuala Lumpur (Malaysia) 20–23 Agustus 1989.
SEA Games XVI di Manila (Filipina) 24 November–5 Desember 1991.
SEA Games XVII di Singapura (Singapura) 12–20 Juni 1993.
SEA Games XVIII di Chiang Mai (Muangthai) Desember 1995.
SEA Games XIX di Jakarta (Indonesia) 11–19 Oktober 1997.
SEA Games XX di Bandar Seri Begawan (Brunei Darussalam) Agustus 1999.
SEA Games XXI di Kuala Lumpur (Malaysia) September 2001.
SEA Games XXII di Singapura (Singapura) 2003.
SEA Games XXIII di Bangkok (Muangthai) 2005.
SEA Games XXIV di Vietnam 2007.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

2. Asian Games (Pekan Olahraga Negara-Negara Asia)
Asian Games I di New Delhi (India) 4–11 Maret 1951.
Asian Games II di Manila (Filipina) 1–9 Mei 1954.
Asian Games III di Tokyo (Jepang) 24 Mei–1 Juni 1958.
Asian Games IV di Jakarta (Indonesia) 24 Agustus–4 September 1962.
Asian Games V di Bangkok (Thailand) 9–18 Desember 1966.
Asian Games VI di Bangkok (Thailand) 15–25 November 1971.
Asian Games VII di Teheran (Iran) 1–16 September 1974.
Asian Games VIII di Bangkok (Thailand) 9–20 Desember 1978.
Asian Games IX di New Delhi (India) 19 November–4 Desember 1982.
Asian Games X di Soul (Korea Selatan) 20 September–5 Oktober 1986.
Asian Games XI di Beijing (RRC) 1990.
Asian Games XII di Hirosima (Jepang) 2–16 Oktober 1994.
Asian Games XIII di Chiang Mai (Thailand) Oktober 1998.
Asian Games XIV di Busan (Korea Selatan) September 2002.
Asian Games XV di Doha (Qatar) 2006.

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia

c. Dunia

Olimpiade adalah pesta olahraga dunia. Berasal dari Yunani. Dahulu diadakan sebagai pemujaan Dewa Zeus di Gunung Olympus.
Olimpiade I tahun 1896 di Athena (Yunani).
Olimpiade II tahun 1900 di Paris (Prancis).
Olimpiade III tahun 1904 di St. Louis (Amerika Serikat).
Olimpiade IV tahun 1906 di Athena (Yunani).
Olimpiade V tahun 1908 di London (Inggris).
Olimpiade VI tahun 1912 di Stockholm (Swedia).
Olimpiade VII tahun 1920 di Antwerpen (Beldia).
Olimpiade VIII tahun 1924 di Paris (Prancis).
Olimpiade IX tahun 1928 di Amsterdam (Belanda).
Olimpiade X tahun 1932 di Los Angeles (Amerika Serikat).
Olimpiade XI tahun 1936 di Berlin (Jerman Timur).
Olimpiade XII dibatalkan karena Perang Dunia.
Olimpiade XIII dibatalkan karena Perang Dunia.
Olimpiade XIV tahun 1948 di London (Inggris).
Olimpiade XV tahun 1952 di Helsinki (Finlandia).
Olimpiade XVI tahun 1956 di Melbourne (Australia).
Olimpiade XVII tahun 1960 di Roma (Italia).
Olimpiade XVIII tahun 1964 di Tokyo (Jepang).
Olimpiade XIX tahun 1968 di Mexico City (Mexico).
Olimpiade XX tahun 1972 di Munich (Jerman Barat).
Olimpiade XXI tahun 1976 di Montreal (Kanada).
Olimpiade XXII tahun 1980 di Moskow (Rusia).
Olimpiade XXIII tahun 1984 di Los Angeles (Amerika Serikat).
Olimpiade XXIV tahun 1988 di Seoul (Korea Selatan).
Olimpiade XXV tahun 1992 di Barcelona (Spanyol).
Olimpiade XXVI tahun 1994 di Atlanta (Amerika Serikat).
Olimpiade XXVII tahun 2000 di Sidney (Australia).
Olimpiade XXVIII tahun 2004 di Athena (Yunani).
Olimpiade XXIX tahun 2008 di Beijing (Cina).

Sumber: Ensiklopedi Umum untuk Pelajar Jilid 11 hal. 69

Lampiran 2

Induk Organisasi Olahraga

a. Nasional

1.	FASI	: Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia
2.	FORKI	: Federasi Olahraga Karatedo Indonesia
3.	GABSI	: Gabungan Brigade Seluruh Indonesia
4.	IKASI	: Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
5.	IMI	: Ikatan Motor Indonesia
6.	IPSI	: Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
7.	ISSI	: Ikatan Sport Sepeda Indonesia
8.	PABBSI	: Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9.	PASI	: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
10.	PBI	: Persatuan Bowling Indonesia
11.	PBSI	: Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
12.	PBVSI	: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
13.	Pelti	: Persatuan Lawn Tenis Indonesia
14.	Perbakin	: Persatuan Menembak Indonesia
15.	Perbasi	: Persatuan Basket Seluruh Indonesia
16.	Perbasasi	: Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
17.	Percasi	: Persatuan Catur Seluruh Indonesia
18.	Perkemi	: Persatuan Kempo Indonesia
19.	Perpani	: Persatuan Panahan Indonesia
20.	Persani	: Persatuan Senam Indonesia
21.	Perserasi	: Persatuan Sepakraga (sepak takraw) Seluruh Indonesia
22.	Perserosi	: Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
23.	Pertina	: Persatuan Tinju Amatir Indonesia
24.	PGI	: Persatuan Golf Indonesia
25.	PGSI	: Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
26.	PHSI	: Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
27	PJSI	: Persatuan Judo Seluruh Indonesia
28.	POBSI	: Persatuan Olahraga Bilyar Seluruh Indonesia
29.	Pordasi	: Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
30.	Porlasi	: Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
31.	Portelasi	: Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
33.	PRSI	: Persatuan Renang Seluruh Indonesia
33.	PSSI	: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
34.	PTMSI	: Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

b. Internasional

1.	FIBA	: Federation International de Basketball Amateur
2.	FIFA	: Federation of International Football Association
3.	FIG	: Federation International de Gymnastique
4.	IAAF	: International Amateur Athletic Federation
5.	IABA	: International Amateur Boxing Association
6.	IBF	: International Badminton Federation
7.	ILTA	: International Lawn Tennis Association
8.	ISF	: International Softball Federation
9.	ITTF	: International Table Tennis Federation
10.	IYRU	: International Yacht Racing Union
11.	OPBF	: Orient Pasific Boxing Federation
12.	WBA	: World Boxing Association
13.	WBC	: World Boxing Commission
14.	WBO	: World Boxing Organization

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia

Lampiran 3

Mengukur Kemampuan Anak dalam Atletik Berdasarkan Umur

Tabel Kemampuan Kecepatan Berlari Anak

No.	Umur (Tahun)	Kecepatan (meter/detik)	
		Putra	Putri
1.	5	3,5	3,4
2.	6	3,9	3,75
3.	7	4,4	4,2
4.	8	4,75	4,6
5.	9	5,1	4,9
6.	10	5,4	5,2
7.	11	5,7	5,4
8.	12	5,8	5,6

Tabel Kemampuan Loncat Vertikal Anak

No.	Umur (Tahun)	Tinggi Loncatan (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	7,6	6,6
2.	6	12,7	11,4
3.	7	17,8	16,5
4.	8	22,3	19,8
5.	9	25,4	22,9
6.	10	26,7	24,6
7.	11	27,9	25,4
8.	12	30,0	26,7

Tabel Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan

No.	Umur (Tahun)	Jarak Lompatan (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	91,4	82,5
2.	6	96,5	92,7
3.	7	106,7	102,9
4.	8	119,4	114,3
5.	9	129,5	124,5
6.	10	139,7	134,6
7.	11	149,9	142,2
8.	12	161,3	149,8

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak Biomekanika
Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar

Lampiran 4

Tes Antropometri

Tes ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui keadaan tubuh yang serasi (ideal). Tes ini meliputi:

1. Pengukuran Tinggi Badan (TB)
2. Pengukuran Berat Badan (BB)
3. Pengukuran Rentang Lengan (RL)
4. Pengukuran Tinggi Duduk (TD)

Contoh : seorang diketahui (Si A) mempunyai tinggi badan 150 cm, dan berat badan 50 kg. Apakah Si A itu ideal, kurus, atau gemuk.

Kategori : kurus BBI > BB sebenarnya (-5 kg)
gemuk BBI < BB sebenarnya (+5 kg)
Ideal BBI = BB sebenarnya

Ditanyakan : kategori Si A?

Rumus : BBI = TB – 100 – (10%)
= 150 – 100 – (10%)
= 50 – (10%) = 50 – 5
BBI = 45 kg ➡ 45 kg < 50 kg (gemuk)

Jadi, kategori Si A gemuk (kelebihan berat badan +5 kg)

Contoh : pengukuran rentang lengan (RL).
Tujuan : untuk mengetahui raihan tangan.
Pelaksanaan :
- Berdiri bersandar di dinding.
- Ukur ujung jari tengah, lengan kiri sampai ujung jari tengah tangan kanan.

Contoh : mengukur tinggi duduk (TD) berfungsi mengetahui tinggi dan panjang badan.
Pelaksanaan :
- Duduk di bangku yang dirapatkan menyamping ke dinding.
- Ukur dasar dudukan sampai kepala.

Menentukan Berat Badan Ideal dengan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui berat badan ideal. untuk mengetahui indeks massa tubuh dapat digunakan rumus berikut.

$$\text{Indeks massa tubuh (IMT)} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi}^2\,(\text{m}^2)}$$

Misalnya seorang anak laki-laki memiliki tinggi 1,64 m dan berat 55 kg, maka IMT anak tersebut adalah:

$$\text{IMT} = \frac{55}{(1{,}64)^2} = 20{,}4 \text{ atau dibulatkan menjadi } 20.$$

Untuk menafsirkan hasil perhitungan, katagori indeks massa tubuh dan kaitannya dengan risiko kesehatan disajikan pada tabel berikut ini.

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Risiko Kesehatan
19–24	minimal
25–26	rendah
27–29	sedang
30–34	tinggi
35–39	sangat tinggi
di atas 40	luar biasa tinggi

Lampiran 5

Nomor Perlombaan Renang

1. Kelompok umur IV (10 tahun dan di bawahnya)

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, dan 200 m	50, 100, dan 200 m
Punggung	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Dada	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Kupu-kupu	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Ganti perorangan	200 m	200 m

2. Kelompok umur III (11–12 tahun)

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, dan 200, dan 400 m	50, 100, 200 dan 400 m
Punggung	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Dada	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Kupu-kupu	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Ganti perorangan	200 dan 400 m	200 dan 400 m

3. Kelompok umur II (13–14 tahun)

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, 200, 400, dan 1500 m	50, 100, 200, 400, dan 800 m
Punggung	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Dada	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Kupu-kupu	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Ganti perorangan	200 dan 400 m	200 dan 400 m

4. Kelompok umur I (15–17 tahun)

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, 200, 400, dan 1500 m	50, 100, 200, 400, dan 800 m
Punggung	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Dada	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Kupu-kupu	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Ganti perorangan	200 dan 400 m	200 dan 400 m

Sumber: Materi Pelatihan Sepak Bola dan Pedoman Renang (2004) hal.131–132

Lampiran 6

Tes Kebugaran Jasmani

Tes ini untuk mengetahui daya tahan atau kemampuan fisik seseorang. Berupa lari dengan jarak tertentu sesuai dengan standar penilaian yang diciptakan oleh Kenneth H. Cooper, yaitu tes aerobik. Meskipun tes ini untuk usia 13 tahun ke atas, tetapi tidak ada salahnya digunakan bagi siswa SD dengan menggunakan patokan persentase yang dicapai oleh semua siswa yang melakukan tes aerobik tersebut.

Tabel Penilaian Tes Lari 2,4 km Menurut Kenneth H. Cooper

Jenis Kelamin	Kategori Kesegaran	13–19 thn menit, detik	20–29 thn menit, detik	30–39 thn menit, detik	40–49 thn menit, detik	50–59 thn menit, detik	$\geq$ 60 thn menit, detik
Pria Wanita	Kurang Sekali	>15 : 31 > 18 : 31	>16 : 31 > 19 : 31	>16 : 31 > 19 : 31	>17 : 31 > 19 : 31	>19 : 31 > 20 : 31	>20 : 01 > 21 : 01
Pria Wanita	Kurang	12 : 11–15 : 30 16 : 55–18 : 30	14 : 01–16 : 00 18 : 31–19 : 00	14 : 06–17 : 30 19 : 01–19 : 30	15 : 36–15 : 30 19 : 31–20 : 00	17 : 01–19 : 00 20 : 01–20 : 30	19 : 01–20 : 00 20 : 00–21 : 00
Pria Wanita	Sedang	10 : 49–12 : 10 14 : 31–16 : 54	12 : 01–14 : 00 15 : 55–18 : 00	12 : 31–14 : 45 16 : 31–19 : 00	13 : 01–15 : 35 17 : 31–19 : 30	14 : 31–17 : 00 19 : 01–20 : 00	16 : 16–19 : 00 19 : 31–20 : 30
Pria Wanita	Baik	09 : 41–10 : 48 12 : 30–14 : 30	10 : 46–12 : 00 13 : 31–15 : 94	11 : 01–12 : 30 14 : 31–15 : 54	13 : 31–13 : 00 15 : 56–17 : 30	12 : 31–14 : 30 16 : 31–19 : 00	14 : 00–16 : 15 17 : 31–19 : 30
Pria Wanita	Baik Sekali	08 : 37–09 : 40 11 : 50–12 : 29	09 : 45–10 : 45 12 : 30–13 : 30	10 : 00–11 : 00 13 : 00–13 : 30	10 : 30–11 : 30 13 : 45–15 : 55	11 : 00–12 : 30 14 : 30–16 : 30	11 : 15–13 : 59 16 : 30–17 : 30

Sumber: Buku I Materi Pelatihan (2001) hal. 49

Sehat dan bugar merupakan harta yang paling berharga dalam kehidupan semua orang. Pada hakikatnya setiap orang ingin sehat dan bugar agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Tanpa kesehatan dan kebugaran yang baik akan sulit menyelesaikan berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik.

Kesehatan dan kebugaran berperan penting dalam hidup manusia. Oleh karena itu, perawatan dan pemeliharaan kesehatan serta pencegahan terhadap penyakit harus diterapkan dan diutamakan. Jadi, menjaga kesehatan dan kebugaran sangat dibutuhkan agar tubuh tetap sehat.

Untuk mewujudkan kesehatan dan kebugaran, kamu harus menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat mencakup olahraga yang teratur, makan makanan yang bergizi seimbang, hindari rokok dan alkohol, hindari dan atasi stres, awasi tekanan darah, serta istirahat yang cukup.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-094-8 (jil. 6j)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp 9.885,00*